

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

POSTOJE A MOTIVACE ŽACTVA K ATLETICE
Attitudes and Motivation of Pupils in Relation to Athletics

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Zpracoval:

Martin Ešpandr

Praha, duben 2009

ABSTRAKT

Název práce: Postoje a motivace žactva k atletice

Cíl práce: zjištění postojů a motivace k atletice v žákovských kategoriích ve vybraných atletických oddílech v Praze a jejím okolí.

Metodika práce: pro splnění cíle práce bylo provedeno dotazníkové šetření. O spolupráci bylo požádáno patnáct oddílů, které se věnují práci s mládeží, konkrétně z Prahy a dále Středočeského kraje, Plzně, Chebu a Pardubic. Záměrně nebyly osloveny sportovní školy. Od respondentů bylo vybráno $n = 352$ správně vyplněných dotazníků. Dotazníky byly roztrženy podle pohlaví a také dle věkových kategorií, konkrétně do kategorií atletická příprava, mladší žactvo a starší žactvo. Obecně byly předmětem uvedeného výzkumu postoje a motivace žactva k atletice a k jejím jednotlivým disciplínám. Součástí dotazníku bylo též zjištění znalostí nejznámějších atletických osobností, a to osobností jak současných tak i historických, respektive jak tuzemských, tak zahraničních.

Výsledky práce: práce je rozdělena na část teoretickou zabývající se rozбором základních pojmů a souvislostí tématu práce. Teoretická část práce čerpá z dostupné literatury. Pro naši potřebu byla využita dostupná vědecká literatura s tématem práce související, a to jak charakteru empirického, tak teoretického. Pramenem byly i tématické recentní články ze zahraničních internetových portálů. Následující, druhou částí je část praktická. V ní byla prezentována data získaná prostřednictvím sestaveného nestandardizovaného dotazníku. Ten se skládal z dvanácti otázek, směřující k získání co nejpřesnějších odpovědí na skutečnosti uvedené v předem stanovených hypotézách práce. Výzkum ukázal, že nejsou velké rozdíly v postojích a motivaci mezi chlapci a děvčaty ani mezi věkovými kategoriemi. Hlavním motivem pro děti k tomu, že začínají provozovat atletiku, je zábava a chuť se pohybovat. Jako určitý druh zábavy tak, jak byl vybrán z možností uvedených v dotazníku, lze považovat pohybovou činnost, osobnost trenéra a program jeho tréninků. Proti předpokladům jako další důvody děti upřednostňovaly osobní ambice před kolektivem. Naše práce mimo jiné odhalila nedostatečnou aktivitu atletických oddílů v oblasti náborů. Je patrné, že většina oddílů se spoléhá především na zájem o atletiku, který vychází ze strany dětí samotných, resp. jejich rodičů.

Klíčová slova:

postoje, motivace, atletika, žactvo, oblíbenost atletických disciplín.

Thesis title: *Attitudes and Motivation of Pupils in Relation to Athletics*

Objective: find out the attitudes and motivation of pupils in relation to athletics in pupils' categories of selected athletic clubs in Prague

Methodology: questionnaires distributed in 15 youth athletic clubs in Prague, Central Bohemian Region, Plzeň, Cheb and Pardubice. Intentionally no sport schools have been included. 352 correctly filled-in questionnaires have been collected. Questionnaires have been classified according to different age groups: athletic prep, junior and senior pupils. The objective of the given research was to find out the attitudes and motivation of pupils in relation to athletics or to its disciplines, respectively. A part of the questionnaire also focused on discovering pupils' knowledge of the most famous athletic personalities today and in the past, both in the domestic and international context.

Conclusion: the thesis is divided into a theoretical and a practical part. The former one deals with the analysis of the key concepts and the context of the given topic. It is based on accessible specialized literature focusing on the topic both empirically and theoretically. Recent theme articles from international internet portals have also been used. The latter part is practical, based on the data obtained from the compiled non-standard questionnaire. This consisted of 12 questions which were to produce the most accurate answers on the facts given in the preceding hypotheses of the thesis. The research has showed that there are no significant differences between the attitudes and the motivation of boys and girls, nor in the different age groups. The main incentive for children to start with athletics is entertainment and fancy for movement. Based on the given choices in the questionnaire, one can also consider motion activities, personality of the trainer and the programme of training as kinds of entertainment. Contrary to our original premises the research has also showed that pupils prefer their personal ambition over the collective.

Our thesis has also discovered insufficient activity of athletic clubs in relation to recruitment. It is clear that most clubs rely mainly on the interest coming from the children themselves or from their parents, respectively.

Key concepts:

attitudes, motivation, athletics, pupils, popularity of athletic disciplines

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedené literatury.

V Praze, datum 7.dubna 2009

Martin Ešpandr

v. r.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum: Poznámka:

Adresa:

Vypůjčení:

OBSAH

1	ÚVOD
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA
2.1	Obecná východiska
2.2	Pohybová aktivita dětí
2.2.1	Mimoškolní pohybové aktivity
2.3	Motivace a postoje
2.3.1	Motivace
2.3.2	Postoje
2.4	Dětská a žákovská atletika
2.4.1	Etapy tréninku dětí a mládeže
2.4.2	Sportovní příprava dětí v atletických oddílech
2.4.3	Složky atletického tréninku dětí a mládeže
2.4.4	Proces nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín u dětí a mládeže
3	VÝZKUMNÁ ČÁST
3.1	Cíle a úkoly práce
3.2	Stanovení pracovních hypotéz
3.3	Organizace výzkumu
3.4	Charakteristika souboru
3.5	Statistické zpracování dat
4	VÝSLEDKOVÁ ČÁST
5	DISKUSE
6	ZÁVĚRY
7	SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY
7.1	Přehled literatury
7.2	Přehled internetových zdrojů

1. ÚVOD

Atletika má v naší zemi mnohaletou tradici a dodnes slaví úspěchy na mezinárodní úrovni. Přesto však v posledních letech dochází k poklesu zájmu o ni, a to především ze strany veřejnosti. Je potřeba si položit otázku, které důvody vedou k poklesu zájmu o atletiku, jenž se projevuje zejména v žákovských kategoriích.

Podíváme-li se na uvedený jev z hlediska míst, kde se mohou lidé v této činnosti organizovat a provozovat ji, tj. z hlediska atletických oddílů, je třeba konstatovat dnes již ověřený fakt, že počet zájemců o atletiku rok od roku klesá, a to zejména právě v kategoriích klíčových – mládežnických.

Abychom se mohli přiblížit k ujasnění toho, které kroky je potřeba podniknout k obratu nebo alespoň pozastavení tohoto negativního trendu, je třeba si položit několik otázek. Co přivádí děti k atletice? Jakou mají motivaci dlouhodobě se atletice věnovat? Jaké atletické disciplíny jsou pro ně atraktivní?

Odpověď na tyto a mnohé jiné výše nevyčtené související otázky je poměrně složitá a vyžaduje nejen zkušenost s atletickým prostředím, ale i základní sociologická data, řekněme sociologický přístup. Jeden z mnoha důvodů a možná dokonce klíčový, je všeobecné „rozmělnění“ zájmů způsobené opět vícero příčinami, projevující se především u mladé generace. Atletika se tak ze svého pohledu dostává do nerovného střetu nejen s jinými sporty, jež jsou z hlediska mladých lidí (ale i jejich rodičů, jejichž úloha je v směřování dítěte v určité době klíčová) z různých důvodů výrazně populárnější a atraktivnější – např. fotbal, hokej, z individuálních sportů např. tenis, ale i do střetu se stále se rozšiřujícími okruhy a způsoby jiného trávení volného času, tedy tzv. volnočasových aktivit, nežli je právě sport. Dalším důvodem nastalé situace je jistě i celospolečensky se rozšiřující trend pohodlnosti, obzvláště v městských oblastech, který postupně u mnohých příslušníků mladé generace převažuje nad „aktivním“ trávením volného času. Mohli bychom ovšem taky předešlé otázky přeformulovat do otázky jiné, jediné: Má v současné době atletika v nynější podobě dětem co nabídnout? Bezesporu ano, ovšem klíčem ke zvrácení výše popsaného trendu bude i prezentace tohoto sportovního odvětví veřejnosti.

Čím bychom se při analýze současného stavu měli zabývat především a co je také zásadní pro pochopení potřebných kroků ke změně, zvrácení nebo alespoň zastavení či zmírnění poklesu zájmu o atletiku, je motivace. Motivace dětí k tomu, aby se rozhodly trávit

volný čas aktivně, nejlépe fyzickou aktivitou a nejlépe ještě aby zvolily mezi sporty právě atletiku. To je také odpověď na otázku týkající se tématu této práce.

V rámci diplomové práce jsme zaměřili její část týkající se výzkumného šetření právě na problematické kategorie chlapců a dívek žákovského věku z vybraných atletických oddílů. Pomocí sestaveného nestandardizovaného dotazníku jsem se snažil zjistit postoje a motivace zmíněné věkové skupiny k atletice a k atletickým disciplínám.

Pochopení současné situace může být v budoucnu přínosem jak na samotném počátku, při nábořech mládeže do atletických oddílů, tak v přístupu a náplni práce s mládeží.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Obecná východiska

Budeme-li vycházet ze současného stavu literatury na téma motivace dětí ke sportování, zjistíme v nejobecnější rovině následující:

Na některé otázky týkající se motivace a vedení dětí k aktivnímu sportování se pokouší odpovědět např. Edward Laskowski. Ten rozvíjí myšlenku, že pro děti v určitém věku není až tak důležité dělat organizovaně sport (např. pro získání atletických dovedností či fyzické odolnosti), ale být pohybově aktivní v obecném slova smyslu. Dále pak tento autor uvádí, pro jaké věkové kategorie je vhodná jaká pohybová aktivita. Zdůrazňuje především diverzitu, pestrost a všestrannost pohybových aktivit, díky kterým se mladý svěřenec může v tom kterém sportovním odvětví „najít“. Tato zkušenost později zásadním způsobem ovlivní motivaci dotyčné osoby k dalšímu atletickému tréninku a sportování vůbec (in Mayo Clinic Staff – Children and sports: Choices for all agens,

<http://www.cnn.com/HEALTH/library/SM/00057.html>).

Co se týče jevů provázejících sportovní aktivitu jedince, resp. případně období, kdy váhá mezi tím, zda nějaký sport provozovat nebo se věnovat něčemu jinému či dokonce ničemu, uvádí ve svém článku zajímavá fakta Dr. Jefferies („Doing What's Best for Kids: Are Athletics Serving their Educational Role?“ publikovaném v Signal, the Journal of the Washington State School Directors' Association, v únoru 1999, na straně 7. Opětovně byla tato stať publikována v the National School Board Association's School Board News, v březnu 1999, na straně 2. Podle Společnosti pro ženské sporty (the Women's Sports Foundation) jsou mladé dívky provozující atletiku v pozdějším věku v 92% méně náchylné k přivyknutí si návykovým látkám, v 80% mají menší pravděpodobnost otěhotnět a mají třikrát větší pravděpodobnost vystudovat vysokou školu. Tato pozorovaná skutečnost, pokud by se stala všeobecně známou, by mohla být významným faktorem při rozhodování rodičů, zda děti – v tomto případě konkrétně dívky – budou vést ke sportu či nikoliv. Jak dále článek uvádí, v praxi však bohužel často dochází k tomu, že děti, které již v brzkém věku nejeví známky talentu k tomu kterému sportu, jsou opomíjeny či dokonce vyloučeny – a to i přes jejich snahu či aktivitu – z participace na dalším rozvoji schopností v daném sportu. Je-li jim ovšem vůbec ze strany rodičů nějaká sportovní aktivita umožněna

(<http://www.cwu.edu/~jefferis/framef.html>).

V jiné stati se zmiňují důsledky, které má trend životního stylu mládeže v obecném slova smyslu, a to, že se v posledních třiceti letech zvýšil počet dětí trpících obezitou více než třikrát, což vedlo k dramatickému nárůstu počtu dětí s cukrovkou druhého typu, tedy nemocí, jež vzniká při sedavém stylu života, který vede samozřejmě i k nadváze. Uvádí se, že pro to, aby děti získaly pozitivní vztah k pohybu, je vhodné, aby pohybově aktivní byli i sami jejich rodiče, a to nejlépe při společných akcích jako jsou výlety pěší i na kolech, plavání atp.

(in Mayo Clinic Staff – Keeping kids active: Ideas for parents,

<http://www.cnn.com/HEALTH/library/FL/00030.html>).

Na výše zmiňované okruhy problémů reaguje konkrétním způsobem Dr. Dieter Massin ve spolupráci s Charlesem Gozzolim, jenž je autorem projektu Kids' Athletics. Projekt vznikl v Německu za podpory IAAF (International Association of Athletics Federations) a jeho cílem je zaujmout malé děti a získat je pro atletiku. Jedná se o sestavu devíti disciplín, které imitují atletické disciplíny a mají přesná pravidla ve snaze dětem „pravou“ atletiku přiblížit (<http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=702>). Uvedený projekt se rozšiřuje nejen po Evropě, ale byl realizován i v Egyptě v roce 2006 jako Mezinárodní den Kids' Athletics, jehož se zúčastnilo devět týmů ze všech kontinentů. Ohlasy na tento počín byly velmi kladné až nadšené, zejména ze strany účastníků samotných

(<http://www.leichtathletik.de/index.php?NavID=1&SiteID=28&NewsID=12267>).

2.2 Pohybová aktivita dětí

Pohyb podle Nádvorníka (1984) patří k základním projevům života, které provázejí člověka po celý jeho život, při činnostech, které provozuje. Pohyb nám umožňuje vyjádřit emoce, snížit napětí, přispívá k rozvoji učení, poznávání prostředí, nabývání sociálních zkušeností. Jeho nedostatek naopak zvyšuje napětí a podráždění, ovlivňuje negativně psychiku, regulační pochody v těle a v neposlední řadě dochází k ohrožení zdraví ať už jde o onemocnění srdce nebo oběhové soustavy, tedy cév. Nedostatkem pohybu trpí, jak i svaly, jež společně s opěrnou soustavou tvoří více než polovinu celkové hmotnosti. Při svalové pasivitě svaly atrofují. Výše uvedený autor dále popisuje pohybovou aktivitu, která podporuje rovnoměrnost tělesného rozvoje, ačkoliv nemá vliv na délkové rozměry těla. Vlivem soustavné a cílevědomé pohybové aktivity se mohou měnit obvodové a hloubkové rozměry. V závislosti na kvantitě i kvalitě pohybu, resp. jeho přiměřenosti v závislosti na věku se zvyšuje podíl aktivní svalové hmoty a klesá podíl tuku, kdy se tuková tkáň tělesným

cvičením redukuje, jen když se příjem potravy udržuje na nižší úrovni, než je celkový energetický výdej.

Zásadním kladným faktorem pohybu je pravidelnost. Jedinec se stává obratnější, pohyby jsou ladnější, uvolněnější a účelnější, zkrátka koordinované. Pohybové návyky se automatizují a zapisují se do jakési „pohybové mapy“. Tím se zvyšuje celková tělesná zdatnost a výkonnost. K funkčnímu rozvoji pohybového systému patří i skutečnost, že zdokonalováním základních pohybových návyků se zlepšuje vnímání polohy vlastního těla, odhad vzdálenosti, rychlosti pohybu, zrychluje se reakce na změny situace, rozhodování a reakce na nepředvídatelné situace. Zároveň s těmito důsledky dochází i ke změnám v jiných parametrech – zvětšuje se rozpínavost hrudníku, pohyblivost bránice, výdechová síla, výkonnost dýchacích svalů, vytvářejí se plicní sklípky, zvětšuje vitální kapacita plic. To vše umožňuje tzv. funkční rozvoj dýchání. A obdobným způsobem dochází i k funkčnímu rozvoji krevního oběhu.

Ne každý pohyb má však parametry tréninku, tedy činnosti, kterou má sportovec za cíl rozvíjet. Je proto třeba zásadně odlišovat pohyb jako takový, jako obecnou lidskou aktivitu a potřebu, která patří k přirozeným lidským potřebám a pohyb cíleně zaměřený, neboli trénink, resp. sportovní trénink. Podle Komandela (in Nádvorník 1984) vznikají sportovním tréninkem změny na srdci, srdeční dutiny se rozšiřují, srdeční sval zbytnuje, srdce se zvětšuje. Právě velikost srdce ovlivňuje tělesnou zdatnost. Srdce i krevní oběh trénovaného sportovce se lépe přizpůsobují nejen svalové činnosti, ale i svalovému klidu. Vlivem soustavného cvičení klesá i klidový krevní tlak, což má význam pro prevenci vysokého krevního tlaku. Jako další přínos pohybu, kromě zdraví můžeme uvést také tělesnou zdatnost nebo též jinak řečeno určitou kulturu těla. Některé faktory jako je například barva očí, tělesná výška ovlivnit nejde ale, avšak držení těla, částečná změna somatotypu pohybem ovlivnit lze. Protože existuje závislost mezi fyzickou a psychickou kondicí, působí tedy pohyb také k odbourávání negativního napětí a slouží tedy k navození pohodové nálady. Pohyb má navíc určitou socializační úlohu v tom, že se většinou odehrává v kolektivu v němž si najde své místo. Mladí lidé, kteří prožili léta dospívání v dobrém kolektivu, vstupují do života sebevědoměji se schopností brzy se orientovat. Pohyb je, jak je výš naznačeno, pro člověka důležitý, nicméně je potřeba určité přiměřenosti, tzn. nepřeceňovat vlastní síly. Každý pohyb vyžaduje určitou námahu a organismus si na ní musí postupně zvykat (Nádvorník 1984).

V dnešní době je pohybová aktivita nejvíce spojována se zdravým životním stylem, způsobem života či určitou módou. Lze tedy říci, že zájem o sportovní aktivity v různých

formách roste. Nicméně téměř jediným, kdo má možnost pravidelně provozovat pohybové aktivity, je dítě, a to díky povinné tělesné výchově na školách. Mnohdy však tyto dvě až tři hodiny týdně znamenají jediný pohyb dětí, který mají, a to přesto, že se zejména v poslední době nabídka nebo možnosti kde provozovat nějakou pohybovou činnost zvýšila. Současně se ale zvýšila nabídka atraktivnějších, módnějších, avšak méně fyzicky náročnějších činností. Přitom pohyb je předpokladem jak pro přirozený tělesný rozvoj dítěte tak také pro jeho tělesný rozvoj, upevnění zdraví a sociální rozvoj. Jak jsme v úvodu práce naznačili, pasivní způsob života, který je mezi dětmi velmi rozšířen, má za následek snížení zdatnosti a mnohdy také ohrožení zdraví (Kaplan 2003).

Součástí pohybové, nebo jinak řečeno sportovní činnosti je také výchova. Ta je chápána jako plánovité a cílevědomé jednání, které slouží k tomu, aby se jedinec optimálně socializoval. Jejím cílem je přizpůsobení se biologickým a sociálním nárokům sportovní činnosti a současně rozvoj osobnosti sportovce. Jedná se o komplexní proces, který má stránku vzdělávací a stránku působení na osobnost sportovce. V obecné rovině pojmu a procesu výchovy je dokázáno, že vliv rodiny, resp. hlavně rodičů s rostoucím věkem dítěte klesá a naopak na důležitosti a velikosti vlivu nabírá vliv okolí, v němž se jedinec pohybuje. To platí i o přístupu k pohybovým aktivitám, kdy dítě bývá ve většině případů nasměřováno rodiči a ti pak mívají čím dál slabší vliv na to, jakému sportu a v jaké intenzitě se tento jedinec věnuje.

Ve sportovní výchově je podle Dovalila (2004) cílem výkon. Choutka a Dovalil (1991) charakterizují sportovní výkon jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví, resp. disciplíny. Sportovní výchovu však nelze spojit pouze s výkonem v soutěži, neboť jde o činnost, která kromě úkolů spojených s obsahovou složkou samotných tréninků musí též plnit specifické úkoly.

Zejména u dětí a mládeže k nim patří (podle Dovalila, 2004):

- utváření a regulace postojů ke všem jevům sportovního života,
- ovlivňování interpersonálních vztahů,
- všestranné působení na vlastnosti osobnosti sportovce,
- utváření potřebných návyků.

Pohybová aktivita dětí má své určité zákonitosti, které je potřeba dodržovat, aby nedošlo k narušení přirozeného vývoje dítěte. Podle Periče (2004) jsou dvě základní koncepce sportovního tréninku dětí:

- raná specializace,
- trénink přiměřený věku.

Není výjimkou, že i přes značnou osvětu v problematice tréninku mládeže dochází k rané specializaci, která je zaměřena na dosažení nejlepšího výkonu, a to pokud možno v co nejkratším čase. Takovýto přístup je pro děti náročný z hlediska fyzických požadavků, ale také z psychického hlediska, protože celá sportovní příprava se pohybuje v atmosféře určitého napětí a vážnosti. Navíc vede k jednostrannému zaměření dítěte, což znamená, že nemá širší základnu pohybových dovedností. V neposlední řadě je rizikem rané specializace zdravotní hledisko dítěte, kdy specializovaný trénink může vést k poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. Praxe ukazuje, že dítě, které takovýto trénink podstupuje, většinou převyšuje své stejně staré soupeře, ale s postupem času ho mnozí dříve nebo později začnou překonávat, protože u nich dochází k přirozenému postupnému zlepšování výkonnosti, zatímco u předčasně specializovaně trénovaného dítěte dochází ke stagnaci výkonnosti. Na základě toho dochází k brzkému ukončení jeho sportovní činnosti v daném sportu, kvůli nepříjemným vzpomínkám či zkušenostem z předchozí činnosti, případně dokonce k ukončení úplnému ukončení sportovní činnosti. Naproti rané specializaci máme možnost přistupovat k tréninkové přípravě dítěte s ohledem k jeho věku. Je třeba si uvědomit, že sportovní výchova je dlouhodobý proces a že dítě by mělo, kromě toho že se něco naučí, mít z pohybu pozitivní prožitek.

Jak uvádí Perič (2004) koncepce tréninku přiměřeného dětskému věku si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvoření nebo naučení dítěte co možná největšímu množství pohybů, což má význam pro činnost centrální nervové soustavy. Velká zásobárna pohybových dovedností a zkušeností se pozitivně podepisuje při pozdějším specializovaném tréninku. Abychom dosáhli tohoto cíle je třeba všeobecná, všestranná příprava. Všeobecnou přípravou se rozumí cvičení, které nesouvisí s obsahem specializace, na který se dítě zaměřuje. Všeestranná příprava je charakteristická svým obsahem, který nabízí širokou škálu různorodých pohybových činností. Při volbě pohybové činnosti u dětí je velmi důležitá pestrost. Platí, že čím je činnost pestřejší tím je lepší.

V rámci všestranné přípravy Perič (2004) člení všestrannost na:

- a) všeobecnou (obecnou), která obsahuje veškeré pohybové činnosti,
- b) specializovanou, kdy tréninkové prostředky odpovídají pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví v co nejširších základech,
- c) v rámci vybraného sportu (speciální), což znamená, že by jedinec měl umět na určité úrovni.

Jak jsme si ukázali, je lepší, pokud se v přístupu k dětem postupuje s ohledem na jejich vývoj. Pestrý, všestranný trénink je cestou k tomu, aby si dítě udělalo kladný vztah k pohybu.

2.2.1 Mimoškolní pohybové aktivity

V předešlé kapitole jsme se zmínili o tom, že pro velké množství dětí znamená tělesná výchova ve škole jedinou pohybovou činnost. Mimo školu existuje velké množství možností, jak se nějakým způsobem realizovat. Kromě různých velkých sportovních oddílů či tělovýchovných jednot jsou to různé zájmové kroužky, organizace, které jsou zřízené městem a samozřejmě v poslední době se hodně rozrůstající komerční zařízení.

Mimoškolní aktivity nabízejí dětem určitý druh prožitku, který dává zapomenout na všední starosti, což je jistě jeden z důvodů, proč chtějí děti – aniž by o tom mnohdy samy věděly – danou činnost vykonávat. Prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky, jejímž předmětem je vnější svět, stav organismu a mysli. Je ovlivňováno vlohami, kterými jedinec oplývá a také prostředím, ve kterém se prožívání uskutečňuje (Neuman 1999).

Aktivity, které jsou provozované mimo školu, pronikají do motivačních struktur dospívající mládeže. Jak bylo již výše zmíněno, tyto zájmy se soustřeďují na nejrůznější oblasti. Široký okruh těchto zájmů se v adolescenci postupně vyhraňuje a diferencuje. Mimo školu tedy existuje široký okruh možností, jak si rozšířit vzdělání, příležitostí na pěstování různých koníčků, zálib či získání kulturních, nebo jiných zážitků. U dětí lze sledovat značné, mnohdy neočekávané změny v motivaci a v cílech, které si stanovují. Lze říci, že s větším množstvím aktivit některé motivace zanikají, některé podněcují k další činnosti a některé se mění v cíle. Celkově to znamená, že některé činnosti, zájmy a tužby pozbývají na významu nebo získávají význam v jiné oblasti na základě obsahové změny (Taxová 1987).

Pro zajímavost uvádíme výsledky výzkumu, které uvádí Jansa (2005) v publikaci „Sport a pohybové aktivity v životě české populace“. Tento výzkum zmiňuje uvedený autor

v kapitole předmětné publikace nazvané „Pohledy české mládeže na sport a pohybové aktivity (15 – 18 let)“ provedl tým ve složení Slepíčka, Jansa, Slepíčková a Rychtecký a byl zaměřen na sledování postojů, názorů a zájmů u adolescentní mládeže a dospělých směrem ke sportu a tělovýchově a jiným aktivitám. Byť se jedná o srovnání mládeže ve věku 15 – 18 let s dospělými, což je poněkud odlišná věková kategorie z hlediska našeho záměru, avšak domníváme se, že výsledky, ke kterým autoři dospěli, jsou jistým ukazatelem celkového postoje mládeže k pohybovým aktivitám, a to nejen u vybraného vzorku. Jsou tedy podle našeho názoru odrazem reality, a proto sociologicky zobecnitelné. Dalším záměrem výzkumu bylo zjistit organizovanost mládeže, resp. pohybových aktivit, případně o jaké nové trendy ve sportu se mládež zajímá. Výsledky ukázaly, že si děti uvědomují potřebu pohybových aktivit a že pravidelně cvičí 65 % dětské populace. Avšak v tomto vysokém procentu se odrážela i ta skutečnost, že byly jako odpovědi uváděny společně školní tělesná výchova, mimoškolní aktivity, aktivní sportování v rámci sportovních klubů a oddílů. Zejména díky často uváděné školní tělesné výchově byl rozdíl mezi dětmi a dospělými poměrně značný. Frekvence vlastní sportovní a pohybové činnosti v rozsahu jednoho měsíce ukázala, že pravidelně na výkonnostní úrovni sportuje 21,5 % a rekreační sport provozuje 22,5 % mladé generace. Celých 37,5 % má nedostatečnou nebo žádnou frekvenci ve sportovních a pohybových aktivitách. Odečteme-li navíc z těchto čísel předmět tělesné výchovy ve škole, tak je až hrozné, jak málo mladých lidí se aktivně pohybuje mimo školu. Výzkum také ukázal, že do pohybových aktivit se více zapojuje mužské pohlaví, a to o celých 20 % více. Přitom zájem o nové sporty jako např. squash, florbal, curling, korfbal, aj. byl u mládeže překvapivě velký – 75 %. Velmi oblíbené jsou také adrenalinové sporty, které vyžadují velkou odvahu, tělesnou námahu a dovednosti.

Pro naši práci, z hlediska věku zkoumané mládeže, je velmi podnětný výzkum, jehož autory byli Jansa a Dašková (in Jansa, 2005) a který se zaměřoval na postojové zaměření 7 – 15leté školní mládeže k tělesné výchově, sportu a jiným pohybovým aktivitám z různých hledisek jako např. zdravotního, výkonnostního, hledisko zdatnosti, rozvoje osobnostních vlastností, rysů a charakteristik apod. Výsledky tohoto výzkumu potvrdily, že dívky se do sportovních aktivit zapojují méně než chlapci, a to ve všech třech zkoumaných kategoriích (7 – 9, 10 – 12, 13 – 15 let). Na druhé straně u ostatních zájmových činností je nižší zastoupení chlapců. Celkem bylo zjištěno, že 85 % chlapců a 92,5 % dívek ve věku 7 – 9 let vykazuje některou z mimoškolních zájmových nebo sportovních činností. V druhé kategorii 10 – 12letých dětí autoři uvádějí zapojení do těchto aktivit 86,2 % souhlasně u chlapců i dívek.

Konečně třetí kategorie 13 – 15 let uvádí, že 93 % chlapců a jen 75,7 % dívek má nějaké mimoškolní aktivity. Zatímco u chlapců se poměr mírně zvyšuje s přibývajícím věkem, u dívek zájem o mimoškolní aktivity s věkem klesá. Jako velmi oblíbená mimoškolní činnost bylo uváděno sledování televize, kdy např. víc jak 40 % z 13 – 15letých chlapců uvedlo, že týdně sleduje televizi víc než 16 hodin. Dívky v tomto směru zaostávají téměř o polovinu. Ještě větší rozdíl je uváděn u práce s počítačem. Tam v největší položce, na kterou se autoři dotazovali, 22 % z 13 – 15letých chlapců odpovědělo, že si na počítači hrají, nebo na něm pracují víc jak 10 hodin týdně. U dívek to byla jen 4 %. Velké rozdíly byly například také v otázce, jak moc děti čtou. U kategorie 13 – 15 let uvedlo 23,3 % dívek, že čte 8 – 14 hodin týdně a 8 %, že nečte vůbec. U chlapců to je přesně naopak. 8 % čte 8 – 14 hodin týdně a 23 % nečte vůbec. Bez zajímavosti jistě není také otázka kouření, kdy téměř 60 % dotázaných 13 – 15letých má zkušenosti s kouřením.

Z uvedeného výzkumu je patrná tendence, že v oblasti mimoškolních aktivit je neustálá nutnost přicházet s novými nápady a programy, a to jak v rámci klubů, oddílů, organizací, tak u pedagogických pracovníků a rodičů a snažit se získat děti v co nejširší možné míře pro jakékoliv zájmy či aktivity. Může se tím předcházet různým negativním rizikům Jansa (2005).

2.3 Motivace a postoje

V kontextu se zvoleným tématem práce je nezbytné se nejprve zmínit a ve stručnosti se pokusit definovat v nadpisu uvedené pojmy, tj. pojmy „motivace“ a „postoje“. Jsou to z hlediska zvoleného tématu pojmy klíčové, patřící spíše do spektra obecné psychologie – můžeme se proto setkat s nesčítným množstvím definic, bez nichž však není pochopení dalších prvků a součástí tématu možné. Pokusíme se ve stručnosti tyto termíny specifikovat, a tím vytvořit úvod pro další, nejpodstatnější pasáž práce. Popsat jeden nebo druhý pojem nelze bez toho, aniž bychom se při tom nezmnili o celé radě dalších pojmů z psychologie, které s těmito, pro nás vymezenými pojmy, úzce souvisí.

2.3.1 Motivace

Motivace je chápána jako něco, co aktivuje lidské chování za účelem dosažení určitého cíle. Funkcí motivace je uspokojování potřeb individua, vyjadřujících určité

nedostatky v jeho fyzickém a sociálním bytí. V tomto smyslu zajišťuje motivace fyzické a psychické zdraví individua (Nakonečný 1996).

Balcar (1983) označuje motivaci za hypotetické hybné síly v duševním životě jedince, které vzbuzují zvlášť zaměřenou činnost jedince, nebo-li snažení. Snažení je tíhnutí člověka k činům různé intenzity, obsahu a cíle. Lze je subjektivně sledovat jako prožívání směřující k jednání a objektivně jako chování směřující k cíli.

Pojem motivace vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle (Nakonečný 1996).

Pro správné pochopení motivace jednání toho kterého jedince, je nezbytné proniknutí do jeho žebříčku hodnot. Ten je pravděpodobně zásadní hybnou silou, pomineme-li aktuální potřebu té či oné věci dotyčného individua, která ovlivňuje výslednou motivaci k provedení určitého jednání. Podle Nakonečného (1996) pojem hodnoty vyjadřuje něco subjektivně žádoucího, a to ve dvojí rovině: a) v rovině fungování organismu jako biologické entity a b) v rovině fungování individua jako sociální entity. Zdroji hodnot jsou jednak tělo jedince s jeho fyziologií a jednak jedinec jako sociální bytost se svou sociální situací, v níž se nachází. Lze tak rozlišit tzv. biogenní a sociogenní hodnoty (Nakonečný 1996). Podle uvedeného autora motivace vyjadřuje rozpory mezi tím, co subjekt aktuálně prožívá a tím, co prožít touží. Motivace tedy vyjadřuje podle autora stav vnitřní psychické nerovnováhy a chování jedince vystupuje jako nástroj k odstranění těchto nedostatků (Nakonečný 1996).

Motivy a jejich druhy

Základní obsahově rozlišitelnou jednotkou motivace nazýváme motiv. Motivem můžeme nazvat určitý prožitek, který vede k činnosti. Je charakteristický tím, že zesiluje určité chování a usměrňuje jeho průběh. Pro vzbuzení a uplatnění motivu je potřeba působení nějakého vnitřního nebo vnějšího činitele. Činitelem pro aktivaci vnitřní motivace je potřeba proto vnější pobídka. Pobídka rozhoduje o obsahu konkrétní činnosti, již se motiv týká (Balcar 1983).

Vágnerová (1997) označuje motivy jako základní jednotku. Motivy jsou duševní projevy, které aktivizují lidské chování a zaměřují je po určitou dobu na určitý cíl. Lze je interpretovat jako osobní příčiny určitého chování, které mu většinou dávají subjektivní smysl. V chování člověka se mohou odrážet vědomé i nevědomé motivy, případně mohou

hrát určitou roli obě složky zároveň. V motivaci se odráží dvě složky. Jednak je to vnitřní psychický a somatický stav jedince a také různé vnější vlivy. Na základě interakce uvedených složek vznikají motivy. Zdrojem vnitřní motivace jsou různé potřeby. Motivací z vnějšího prostředí je nějaké pobídka, což znamená, že se nějaký vnější podnět vyvolal vznik potřeby a ta následně motivem k činnosti (Vágnerová 1997).

Balcar (1983) podle vrozených či zkušenostních činitelů rozlišuje dvě úrovně motivů:

a) Prvotní, vrozené motivy jsou spojeny především se základními biologickými potřebami jedinců a představují základní vrstvu motivace. Velmi často si je spojujeme s pojmem pud. Pro pud je příznačná dědičnost, všeobecnost v rámci živočišného druhu a obsahová stálost. Má povahu prožívaného tlaku, který vede k uspokojení potřeb jedince. U člověka je otázka osvojení pudu spojena s učením a také zkušenostmi, které získává úspěšnými nebo neúspěšnými pokusy o uspokojení daného pudu. Další pojmem, se kterým se v rámci vrozených motivů setkáváme je puzení. Označujeme tím obecný stav motivačního vzrušení, který je nelibě požíván a který podněcuje intenzivní stránku chování. Na rozdíl od pudu, který vzniká na základě konkrétní potřeby, je puzení aktivováno při výskytu dostatečně velkého jakéhokoliv podnětu.

b) Druhotné, odvozené motivy, jež představují takový druh motivace, která je utvářena na základě získaných zkušeností se způsoby, jimiž lze uspokojit prvotní motivy. Jedná se o dosažení prostředků jimiž bude dosažen některý z cílových stavů vrozených motivů. Spojením těchto prostředků s pudovým uspokojením získávají tyto prostředky samostatnou motivační hodnotu a to i v době, kdy neslouží k uspokojení prvotních motivů. Charakteristické pro druhotné motivy je velká rozmanitost způsobu jejich řešení. Je to dáno rozdílem povah osob, okolím kde vyrůstaly, v němž žijí, sociální skupina ve které žijí. (Balcar, 1983)

Stejný autor hovoří i o motivované vnitřní i vnější činnosti člověka, která je vykládána spoluúčastí různých motivačních proměnných – hypotetických pojmů, pro něž předpokládáme objektivně zjiřitelné podmínky (Balcar, 1983). Nemotivované chování lze vysvětlit jako projevy jedince, které se automaticky aktivují působením vnějšího podnětu na nervovou strukturu.

Druhy motivace

Motivovanost vyplývá ze vztahu člověka a jeho okolí. Je v podobě snah prožívána jako požadavek určitého dění v tomto vztahu, změny výchozího stavu, a zároveň jako síla směřující k jejímu uskutečnění, dosažení určitého cílového stavu (Balcar, 1983). Z hlediska výkonu, a tedy i toho sportovního, se obecně jako vhodná považuje optimální motivovanost. U jednodušších činností je optimum motivovanosti na vyšší u složitějších činností na nižší úrovni intenzity. Je třeba zdůraznit, že v motivovaném chování se zpravidla objevuje více motivů najednou. Jednání člověka zpravidla bývá takové, že se snaží mít ze své činnosti co největší prospěch, a tím uspokojit co největší šíři právě působících motivů, a to pokud možno v co největší celkové míře jejich intenzity.

Jako určitou úroveň energie a úsilí, s nimiž se daná činnost provádí popisuje motivaci Linhart (1986). Motivy k té či oné činnosti jsou dány lidskými potřebami a emocemi. Směřují činnost jedince ke splnění úkolu a tím k uspokojení potřeb. Celkově lze tedy motivaci chápat jako stav napětí, který je vyvolán rozporem, respektive neuspokojením potřeby, a který řídí chování tak, aby byla odstraněna neuspokojenost a prožívaný rozpor. Vzhledem k procesu učení lze takto chápanou motivaci považovat za nezbytnou podmínku pro jeho zahájení. Motivace činnosti a chování má a) subjektivní komponenty (ty jsou obrazem biologických a sociálních potřeb, viz výše) a b) objektivní stránku (subjekt si z objektivní situace vybere, co je pro něj důležité).

Pedagogická psychologie rozlišuje motivaci vnitřní, která je shodná se subjektivní stránkou motivace a vnější, jež je shodná s objektivní. Obecná psychologie rozlišuje primární a sekundární motivaci. Na úrovni psychiky je primární motivace shodná s vnitřní a sekundární s vnější.

Primární motivaci se tedy rozumí podněcující stránka psychické regulace, která je spojena s napětím a zaměřeností, jejímž vlivem je snaha o aktivní uspokojování životních potřeb jedince a činnosti samotné. K primárním motivům tedy patří životní potřeby, pudy, ale též potřeby svalové a nervové aktivity. Můžeme tedy primární motivaci rozdělit na biologickou a specificky lidskou – velmi důležitou formou těchto motivů je zájem o samostatnou činnost, nebo jinak řečeno tendence člověka o sebeuskutečnění.

O sekundární motivaci hovoříme tehdy, je-li jedinec stimulován k činnosti s tím, že ona činnost není cílem, ale prostředkem k dosažení cíle. Lze říci, že tyto motivy jsou naučené či získané. Ze sociálního pohledu mohou získané sekundární motivy být negativní (když

někdo je veden pouze vlastním prospěchem bez zájmu o ostatní) a pozitivní (soudržnost, touha po poznání apod.).

Obě tyto motivace se stále prolínají. Z hlediska výchovy se skrze sekundární motivaci působí na subjekty a to formou různých odměn, pochval, trestů. Tyto metody nebo způsoby jsou však daleko snadnější než nežli to, aby se sekundární motivace stávala trvalou vnitřní motivací neboli zájmu. Lze tedy říci, že zájmem označujeme motivaci, která aktivně vytváří vztah k určitému předmětu, a která působí tak, že je člověk aktivní pro samostatnou činnost. Velmi důležitou úlohu v motivaci hraje anticipace. Tu vysvětlujeme jako očekávání budoucích událostí, očekávání výsledku činností.

Anticipace má tři fáze: představa očekávané události (představa cíle a případně možných cest jak cíle dosáhnout), na základě předchozích zkušeností si subjekt představí možné následky jednotlivých operací a snaží se vybrat tu nejvhodnější cestu k dosažení cíle, v případě, že zkušenosti chybí nebo jich není dostatek, subjekt koná formou pokusnou, zkušební, kterou potřebné zkušenosti získává, zpětné informace (pocity uspokojení, prožitkem úspěchu, či neúspěchu) nám vypovídají o dosažení nebo také nedosažení cíle

Je pochopitelné, že pozitivní prožitek sílu motivace posiluje, negativní oslabuje. Opakovanými úspěchy se zvyšuje sebevědomí ale také nároky, které na sebe člověk klade a tedy také míra aspirace. Naopak častý neúspěch sebedůvěru snižuje.

2.3.2 Postoje

Pojem postoj je druhým velmi důležitým termínem souvisejícím s motivací jedince při jeho jednání ve společnosti. Tím spíše se důležitost postojů projevuje u mladé generace, jejíž hodnoty se teprve utvářejí. Navíc znalost postojů nám do určité míry umožňují předvídat chování jedince v určitých situacích a možnost tak předcházet negativním účinkům našeho jednání, ať už je to myšleno z pohledu výchovy, sportovní výchovy nebo jen pouhé komunikace mezi lidmi. Je tedy nutno stručně se věnovat i tomuto tématu.

Fontana (2003) vymezuje postoje jako poměrně trvalé zaměření jedince k určitým předmětům, otázkám apod., které si získává v průběhu života a následné verbální vyjádření jako projevení názoru. Postoje tedy obsahují prvky hodnocení a přesvědčení s rozdílnými stupni věcného poznání. Mají složku kognitivní (hodnotící), behaviorální a afektivní. Autor rozlišuje také postoje vědomé a nevědomé, kdy mohou někdy být tyto ve vzájemném rozporu (Fontana 2003).

Štefanovič (1980) popisuje postoje jako ustálenou tendenci charakteristickým způsobem reagovat na určité podněty. Jedná se o ustálený systém pozitivních nebo negativních hodnocení určitých jevů, situací, předmětů apod. V tomto systému hodnocení jsou zastoupeny složky rozumové, citové a iracionální a proto nelze někdy postoje vysvětlit. Do lidského chování se postoje promítají v jednání, kdy je předem dána kladná či záporná reakce (Štefanovič 1980).

Postoje, jako relativně trvalé soustavy hodnocení, cítění a sklonů jednat určitým způsobem vzhledem k určitému předmětu, popisuje Kováliková (1980). Mohou být pozitivní či negativní a to tak že mohou být odstupňovány do krajní pozitivnosti či krajní negativnosti.

Druhy postojů

Podle toho jaká složka převládá, zda racionální nebo iracionální, Štefanovič (1980) dělí postoje na přesvědčení (mínění, názor) a předsudky (víra). 1) V přesvědčení převládá racionální složka myšlení, postoj se utváří vědomě a v přesvědčení nebo názoru se vyjadřuje kladný či záporný názor, souhlas či nesouhlas s předmětem postoje. 2) U předsudků, kde převládá iracionální složka, jsou postoje skresleny tím, že postrádají hodnotící a posuzovací kritéria. Většinou jsou předsudky zaměřené proti něčemu či někomu bez přesvědčivých argumentů.

.

Utváření a změny postojů

Jak již definice naznačily, postoje se utvářejí na základě zkušeností a konkrétním předmětu zájmu a svým způsobem jsou relativně trvalé. Tím, že si člověk vytvoří nebo se naučí mít nějaký postoj neznamená, že by se nemohl tento postoj změnit. Protože se však naučené postoje stávají součástí osobnosti jedince, je tato změna většinou velmi těžká. Změna postojů se může dít v rovině kladné, kladnější nebo záporné v zápornější. Měnit postoje lze i ze záporných na kladné a naopak z kladných na záporné. To, jak snadno či obtížně lze změnit postoj záleží na vlastnostech postoje a na osobnosti jedince, např. u extrémních postojů lze předpokládat, že změna bude velmi těžká ne-li neuskutečnitelná a musí se dít postupnými kroky. Může se dosáhnout také toho, že u vyhraněných postojů může místo k jejich změně dojít k jejich fixaci. Postoj se může měnit na základě informací, které jedinec dostává nebo získává k předmětu postoje a nebo postavením jedince ve skupině. Velký vliv na utváření a změnu postojů mají vliv hromadné informační prostředky a většinové mínění skupiny. Platí

však, že změna v postoji k určitým předmětům je nejúčinnější ve chvíli, kdy ten, kdo chce změnu zprostředkovat je v přímém kontaktu s tím, u koho se mají změny v postojích navozovat. Výše uvedené tedy znamená, že v praxi např. pedagogický pracovník nebo trenér má možnost ovlivňovat postojové chování dětí (Kováliková, 1980). Abychom děti pro něco zaujali a motivovali je k touze dosáhnout úspěchu v dané oblasti je nezbytné vybudovat u nich pozitivní postoje k příslušné činnosti. To do jaké míry se daří ovlivňovat postoje dětí a mládeže nám ukazuje několik výzkumů, zaměřené mimo jiné také na postoje k pohybovým aktivitám. Protože jsou tyto výzkumy blízké našemu tématu, tak se o nich ve stručnosti zmíníme.

Jansa a Dašková (in Jansa, 2005) došli ve svém výzkumu, který provedli na dětech ve věku 7 – 15 let k závěru, že současná dospívající mládež má mírně pozitivní postoje směrem ke zdraví, zdatnosti, výkonnosti, rozvoji osobnosti, odvaze, relaxační funkci tělesné výchovy a riziku. Přesto autoři upozorňují na určitý pokles průměrných postojových dimenzí a vyslovili hypotézu, že při zachování současného trendu lze očekávat, že za dvacet až třicet let se tyto postojové dimenze dostanou do hodnot mírně negativních a to ve většině sledovaných postojových dimenzích. Změny jsou také ve školním vzdělávání a výchově, u pohybových aktivit dochází ke komercializaci sportu a do této obecné roviny lze započíst také masmediální vlivy, kouření, drogy a také účast mládeže na kriminální činnosti.

Ve výzkumu Tillinger (in Janák, 1997), který probíhal v letech 1992 – 1994 na třech školách, byly zkoumány postoje žáků 5. – 8. tříd k tělesné výchově. K tomuto záměru autor vybral „standardní“ školy z Prahy (z velkoměsta), Kladna (středně velké město), Chotkovic (vesnice) a jednu „nestandardní“ sportovní školu z Kladna. Výsledky ukázaly, že nejsou velké rozdíly v postojích u dětí ze standardních škol. Rozdíl je mezi dětmi ze standardních škol a ze sportovní školy. To je však dáno hodnotovou orientací těchto dětí a výběru dětí do takovýchto zařízení. Celkově však výsledky ukázaly, že děti i ze standardních škol mají pozitivní vztah k tělovýchovné činnosti ale jejich možnosti jak se realizovat je menší než jejich zájem. Více než dvě třetiny dětí uvedlo, že je zapojeno do mimoškolní pohybové aktivity. Pro děti bez výkonnostních ambicí existuje jen malé množství forem pohybových aktivit, kde tyto ambice nejsou. Je zde prezentována myšlenka, že rozšíření počtu hodin tělesné výchovy umožní dětem mít potřebné minimum pohybové aktivity, zejména pokud jde o onu jednu třetinu dětí, která nedochází do žádného kroužku, či klubu. Také zkvalitnění obsahu hodin tělesné výchovy, přizpůsobení je zájmům dětí je cestou, jak u nich vybudovat pozitivní postoj ke sportu a tím zvýšit jejich aktivní zapojení do pohybových aktivit. Pro formování kladného

vztahu dítěte k pohybovým aktivitám má velký význam rodinné zázemí a vztah rodičů ke sportovním činnostem.

2.4 Dětská a žákovská atletika

V předešlé kapitole jsme se zaměřili na motivaci a postoje obecně. V následující kapitole si přiblížíme, jak to ve skutečnosti je s dětskou a mládežnickou atletikou. Pokusíme se naznačit, jak by měl vypadat trénink, respektive sportovní příprava mládeže v atletice a zároveň se zmíníme o některých důležitých etapách, kterými mladí atleti prochází za svou dlouhou cestou k úspěchu. Každé toto období má své určité zákonitosti a úskalí, kdy může být mladý sportovec například nešetrným přístupem odrazen od dalšího sportovního snažení a nebo naopak, kdy ke svému sportu potažmo disciplíně získá kladný vztah. Domníváme se, že je zcela na místě si též přiblížit složky atletického tréninku, a také to, jak kterou složkou působíme na mladého sportovce.

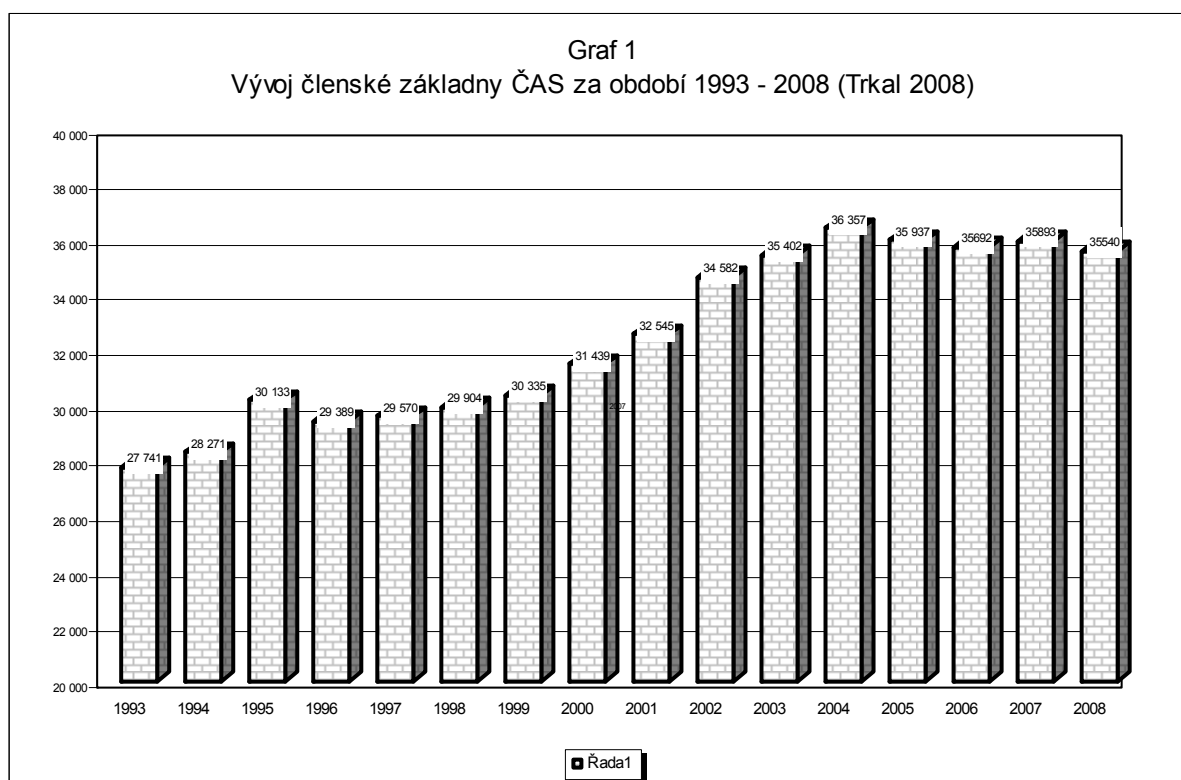
Atletika je svým charakterem řazena mezi výkonnostní sportovní odvětví. Cílem v každé disciplíně je dosahování co nejlepší výkonnosti, na základě dlouhodobé systematické přípravy. Díky různorodosti atletických výkonů v jednotlivých atletických disciplínách jsou kladeny různé požadavky na sportovce. Z pohledu motoriky se jedná o přirozené druhy pohybových projevů. Rozlišujeme : a)cyklickou pohybovou činnost, b)acyklickou pohybovou činnost, c)kombinovanou pohybovou činnost.

Z biomechanického hlediska mají atletické výkony charakter technik. To znamená, že pohybový úkol je řešen na základě biologických předpokladů v souladu se zákony mechaniky a v rámci atletických pravidel. Výkony kladou velké nároky na psychiku, fyziologické funkce, energetické zajištění a motorické předpoklady (Millerová, Vindušková 2001).

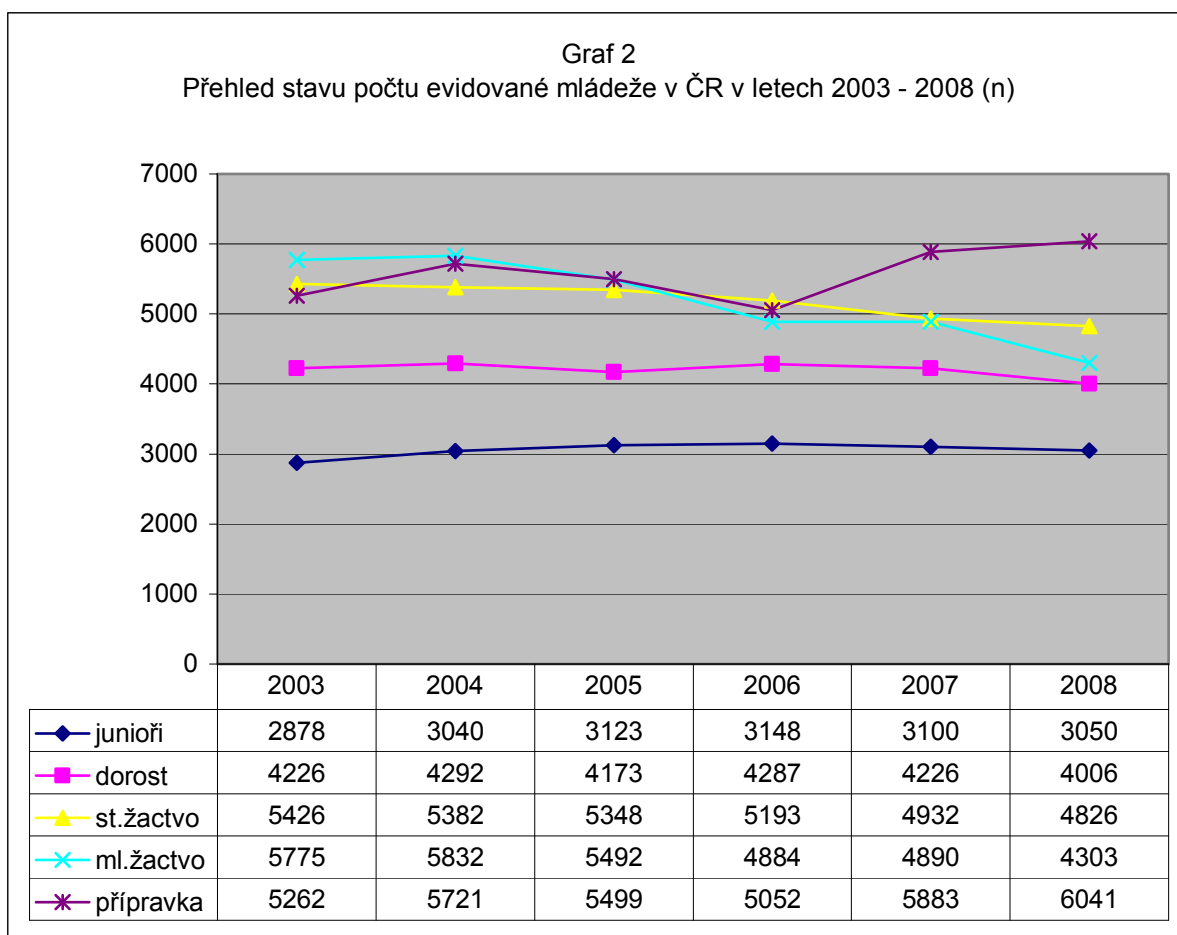
Trénink dětí a mládeže se od tréninku dospělých zásadně liší svým zaměřením, obsahem a metodami rozvoje jednotlivých složek tréninku. Při tréninku dětí je třeba vycházet ze znalostí zákonitosti vývoje dětí a mládeže z hlediska morfologického, psychologického a fyziologického, vlivu atletického tréninku na vývoj dítěte a to jak tělesného tak i duševního a zákonitosti atletické výkonnosti u mládeže (Jurečka 1979).

2.4.1 Sportovní příprava dětí v atletických oddílech

V následující části si ukážeme, jaký je vývoj a v podstatě současný stav účasti mládeže v atletice. V úvodu jsme se zmínili, že dochází k postupnému poklesu zájmu o tento sport. Následující grafy nám toto tvrzení v zásadě potvrdí. V grafu 1 je zachycen vývoj počtu všech evidovaných atletů od roku 1992 do roku 2008. Z grafu je patrný výrazný vzestup počtu evidovaných atletů od roku 1998 až do roku 2004. Poté dochází k mírnému poklesu, který není nijak dramatický. Co způsobilo takový vzestup ve zmíněných letech si lze vysvětlit dvěma nepodloženými způsoby. Za posledních 15 let se v České republice zkvalitnila možnost trénování, protože došlo k rekonstrukci většiny velkých atletických hřišť, což mohlo přilákat nové zájemce o tento sport. Druhý důvod lze spatřit v tom, že v konkurenci s ostatními sporty, snížily atletické oddíly věkovou hranici, kdy začínaly s mladými atlety pracovat. Pro toto tvrzení mluví fakt, že na atletických závodech se vyskytují čím dál tím mladší ročníky. V Praze jsou od roku 2006 pořádány závody pro děti ve věku méně než 10 let, které od roku 2009 dostávají formu soutěže družstev. Navíc se pořádají již zmíněné Kinderiády, které obsahují prvky atletiky hravou formou. S tímto jevem se zatím česká atletika v historii nesetkala.

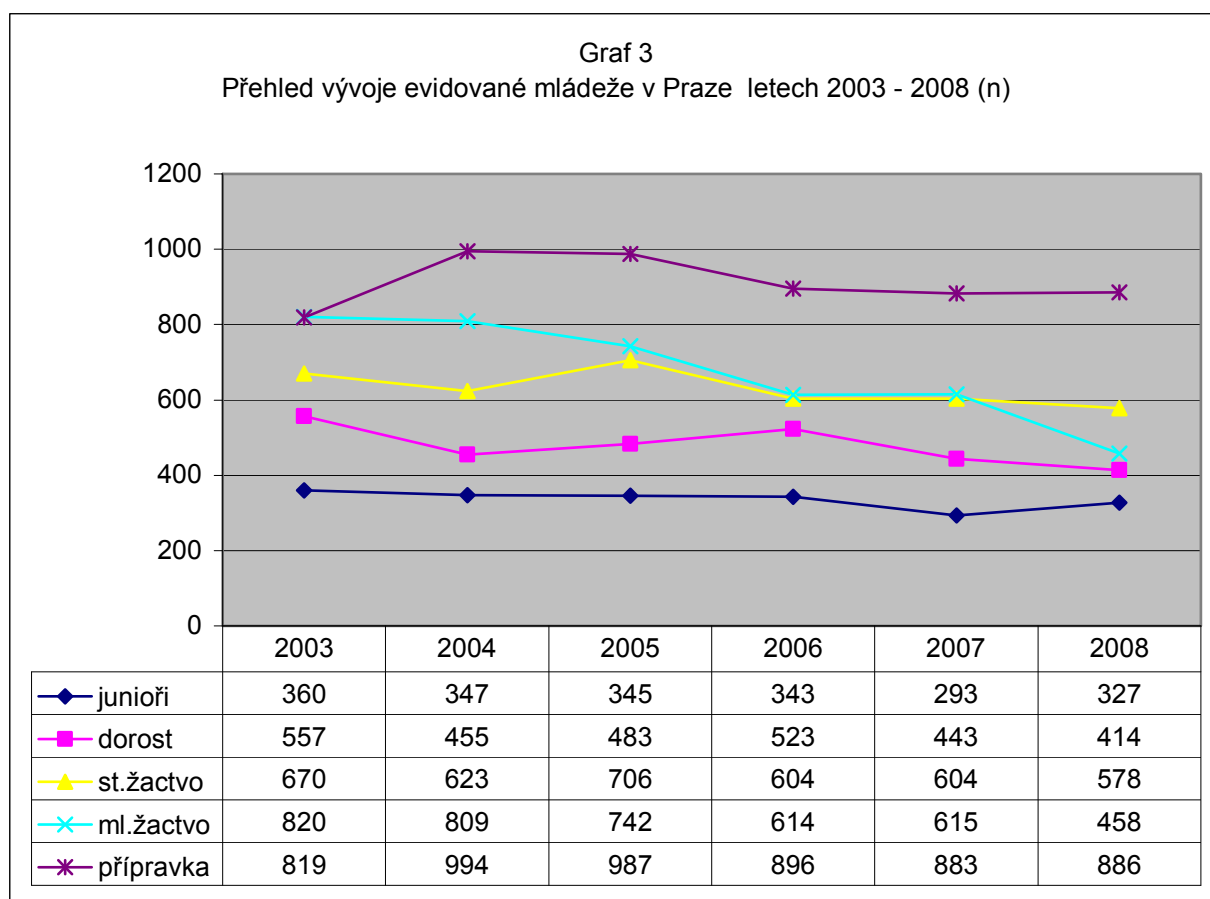


Graf 2 zachycuje rozložení počtů evidovaných atletů jednotlivých mládežnických kategorií v letech 2003 – 2004 v České republice. Z grafu a tabulky lze udělat několik závěrů. Největší přírůstek je patrný u kategorie přípravek, kdy rozdíl mezi rokem 2003 a 2008 je téměř 800 dětí a přes mírný pokles počtu dětí v roce 2006 je tato kategorie stále na vzestupu. Kategorie juniorská má také odlišný průběh. Mezi lety 2003 až 2006 docházelo k postupnému navyšování počtu mládežníků v této kategorii. Avšak v letech 2007 a 2008 dochází k mírnému snižování počtu. Výraznější pokles jsme zaznamenali v kategorii dorostenecké a nejhůře v tomto ohledu dopadly, námi zkoumané kategorie staršího a mladšího žactva. Počty u těchto kategorií stále klesají. Rozdíl mezi rokem 2003 a 2008 je u staršího žactva zhruba 600 a u mladšího více jak 1500 dětí.



Protože náš výzkum byl prováděn převážně v Praze, uvádíme v grafu 3 statistiku celkového počtu mladých atletů, kteří jsou evidováni v pražských oddílech v letech 2003 – 2008. Ve zmíněném období bylo v Praze registrováno 33 (v roce 2003), resp. 31 (2008)

oddílů. Ve všech kategoriích došlo, stejně jako v celé České republice, k poklesu počtů mladých atletů. Relativně stabilní jsou počty dětí v juniorské kategorii. Nejvýznamnější pokles jsme zaznamenali u kategorie mladšího žactva, kdy ve zmíněném období klesl počet dětí téměř o polovinu, přičemž nejmarkantněji klesl počet evidovaných v posledních dvou letech (2007 a 2008).



Výše uvedené skutečnosti jsou natolik znepokojivé, že je třeba se zamyslet nad tím, jak zastavit pro atletiku tento neblahý trend. I když není hlavní ambicí této práce problém vyřešit, byli bychom rádi, kdyby ukázala na některé problémy v atletice, o kterých jsme se v předcházejících kapitolách zmínili a třeba naznačila jakou cestou se vydat.

2.4.2 Etapy tréninku dětí a mládeže

Kromě toho, že atletický trénink plní obecné úkoly tělesné výchovy jako je zdravotní a všestranný rozvoj organismu, zvyšování zdatnosti a rozvoj osobnosti plní také specifické úkoly, tedy zvyšování výkonnosti, které jsou pro sportovní činnost charakteristické. Tento úkol má v tréninku dětí a mládeže perspektivní charakter, což znamená, že jde o přípravu pro dosahování největší výkonnosti až v období dospělosti. Jedná se o dlouhodobý proces, kdy jeho délka je dána charakterem jednotlivých atletických disciplín. Podmínkou úspěšnosti dlouhodobého tréninkového procesu je měnící se jeho charakter po obsahové a metodické stránce. Jsou rozlišovány tři etapy tréninkového procesu:

Etapa základního tréninku. Ta je na počátku atletického tréninkového procesu a spadá do žákovského věku. Hlavním úkolem této etapy je posílení zdraví, všestranný rozvoj základních pohybových vlastností, osvojení si co největšího množství pohybových dovedností a zvládnutí základů atletických disciplín. Mezi další úkoly patří vybudování stálého zájmu o atletiku a také přípravu na náročný trénink v dalších etapách. V této etapě hraje důležitou roli postupný růst atletické výkonnosti na základě všestranné přípravy. Charakteristickým znakem pro toto období v tréninku dětí jsou pohybové vlastnosti, jež mají všeobecný charakter a vztahy mezi pohybovými vlastnostmi a dovednostmi nejsou upevněny. Tento stav motorických zkušeností se tedy odráží také v samotném specializovaném výkonu.

Etapa speciálního tréninku. Literatura (Jurečka 1979) uvádí, že je to období trvající dva až čtyři roky. Zahrnuje mládeže, která věkem spadá do dorosteneckých až juniorských kategorií, v případě chlapců. V případě dívek, které v tomto věku dospívají dříve než chlapci, bývá kratší a v průběhu dorostenecké kategorie může přecházet do třetí etapy. V této etapě začíná specializace na vybranou disciplínu a to podle individuálních předpokladů a zájmů. Je třeba si ale uvědomit, že přechod od všestrannosti k specializaci musí probíhat postupně a plynule a že ani v tomto období určitý díl všestranného tréninku by měl být stále zařazován do tréninkového procesu. Úkolem specializovaného tréninku je zvyšování tělesné zdatnosti, rozvoj obecných a speciálních pohybových vlastností a zvládnutí techniky atletické disciplíny, či disciplín, zejména u vybrané specializace. Zejména u technicky náročných disciplín by měla být snaha o maximálně správné technické provedení daného výkonu. Nehodnotíme tedy výkon podle dosaženého výsledku ale dle technického provedení. Dalším úkolem této etapy je vypěstování aktivního vztahu k tréninkové práci.

Etapa vrcholového tréninku. Je poslední etapou v níž dosahuje sportovec, atlet, maximální výkonnosti v důsledku specializovaného tréninku což není předmětem naší práce.

2.4.3 Složky atletického tréninku dětí a mládeže

Atletický trénink je podle Jurečky (1979) realizován prostřednictvím tréninkových složek. Ty tvoří komplexní proces výchovy, vzdělávání a adaptace. Z dlouhodobého hlediska se tyto složky podílejí na tréninkovém procesu v různém poměru. Ten se postupně mění podle úkolů jednotlivých etap a zákonitostem vývoje jedince.

Tělesná příprava

Úkolem tělesné přípravy je rozvoj obecných a speciálních pohybových vlastností. Ty lze rozvíjet jen na širokém všestranném základě. Při určování obsahu tělesné přípravy je třeba z hlediska jednotlivých pohybových vlastností přihlížet k jejich přirozenému vývoji. Díky vývoji jednotlivých orgánů a jejich funkcí je zvyšování úrovně jednotlivých pohybových vlastností nerovnoměrné. Výběr tréninkových prostředků musí být tedy přizpůsoben s ohledem na tento přirozený vývoj (Jurečka 1979). Pro přehled uvádíme v další části stručné seznámení s jednotlivými druhy pohybových schopností v atletické přípravě dětí a mládeže jak je popisuje Jurečka (1979).

Rozvoj síly. Lze říci, že síla do deseti let dítěte roste lineárně a pomalu. Později dochází k výraznějšímu nárůstu síly. V tomto směru je rozdíl mezi dívkami a chlapci, kdy u dívek dochází k nárůstu síly o něco dřív. Kolem čtrnáctého roku je růst síly rovnoměrný a kolem patnáctého až šestnáctého roku je možné začít se záměrným rozvíjením síly. Při rozvoji síly v mládežnických kategoriích je třeba dodržovat následující zásady:

- a) před zahájením posilovacího tréninku je třeba svěřence důkladně rozcvičit,
- b) zahájit zatěžování páteře až po předchozím dostatečném zesílení podpurných svalů,
- c) posilovat všestranně celý svalový aparát, rozvíjet schopnost provádět pohyby výbušné, plynule akcelerované,
- d) na závěr posilovny zařazovat uvolňovací a protahovací cvičení jako kompenzaci posilování.

Přestože v předpubertálním věku ještě nejsou předpoklady pro rozvoj síly, je nutné zařazovat v určité míře cvičení pro její rozvoj, protože bez přiměřené síly by nebylo možné řadu cvičení provádět. Jde zejména o cvičení na rozvoj obratnosti a ohebnosti, která by v tomto věku měla být důležitou součástí tréninkového procesu. Síla je mimo jiné důležitým

předpokladem rozvoje rychlosti. Velmi vhodnou formou cvičení na rozvoj síly jsou různé hry, úpoly, sportovní gymnastika, aj.

Rozvoj vytrvalosti. Dlouhotrvající pohybová činnost při aerobním charakteru svalové práce je vhodná již pro děti kolem desátého roku. Jako nevhodné se jeví dlouhotrvající zatížení, při němž dochází k anaerobní práci organismu, což má za následek tzv. kyslíkový dluh. Vytrvalostní cvičení nízké intenzity, nejlépe spojené s hrou, mají velmi pozitivní vliv na organismus a děti se snadno dají k takové činnosti namotivovat. Běh má pro plynulou adaptaci na vytrvalostní zatížení velký význam. Vytrvalost je nezbytnou součástí atletického tréninku, protože je důležitým prostředkem pro zajištění libovolné pohybové činnosti, závisí na ní nástup únavy a rychlost zotavení vlivem tréninku a také kvalita a kvantita pohybové činnosti.

Rychlost hraje z hlediska motivace velmi důležitou roli, protože ve většině atletických disciplín je rozhodujícím faktorem. Jejím rozvojem se dělá předpoklad pro pozdější zlepšování. Rychlost je však do značné míry vrozená a možnost jí rozvíjet je tedy značně omezená. Je však určité období kdy jsou příhodné podmínky pro její rozvoj. Věkově toto období odpovídá 12 – 15 let u chlapců a 11-14 let u dívek. Mládež v tomto věku má dobré předpoklady, zejména v nervosvalové koordinaci. Rozlišujeme maximální rychlost provedení jednotlivých pohybů, rychlost reakce a frekvence pohybů. Při rozvoji rychlosti je třeba dodržovat celou řadu zásad. Volíme raději jednoduchá cvičení, při nichž se snažíme provádět pohyby co největší rychlostí, při zhoršení koordinace nezvyšujeme tempo, střídáme pohyby, respektive úsilí, kdy střídáme pohyby prováděné kontrolovaným úsilím a pohyby prováděné maximální rychlostí. Volíme kratší dobu zatížení, menší počty opakování a dodržujeme dostatečně dlouhé intervaly odpočinku.

Rozvoj obratnosti je stejně jako rychlost z velké části vrozená zejména v dětském věku ji lze alespoň částečně ovlivnit. Rozvojem obratnosti se utváří lepší předpoklady pro naučení techniky většiny atletických disciplín a to zejména takových, kde je třeba orientace v prostoru a čase. Při rozvoji obratnosti, tedy do tréninku zařazujeme co největší množství cvičení, prvků a činností zejména cvičení akrobatická, gymnastická, sportovní hry, doplňkové sporty aj. Z našeho pohledu, resp. s pohledu motivace dětí k atletice, je důležitý fakt, že díky zařazování velkého množství cviků na rozvoj obratnosti, se trénink stává pestřejší. (Jurečka 1979).

Technická příprava

Dalším faktorem podle Jurečky (1979), který má vliv na případné zlepšování výkonnosti je technika dané disciplíny. V atletice technika provedení výkonu ovlivňuje každou disciplínu. Technická příprava má tedy v atletickém tréninku dětí a mládeže důležité místo. Navíc ve věku 12-14 let osvojování techniky probíhá relativně snadno. Děti jsou v tomto věku schopny předvést i složitější technický prvek naráz a to jen na základě ukázky a následným napodobením pohybu. Obecně platí, že v základní etapě tréninku je technická příprava zaměřena na zvládnutí základů techniky. Jak jsme se již v kapitole etapy tréninkového procesu zmínili, trénink by neměl být zaměřen na jednu konkrétní disciplínu, ale na co nejširší okruh disciplín, potažmo pohybových dovedností. Dítě by tedy mělo zvládnout základy techniky většiny atletických disciplín, se kterými má možnost se z hlediska věku či věkových kategorií setkat. V dalších etapách je úkolem technické přípravy další zdokonalování techniky dané disciplíny.

Psychologická příprava

Psychologická příprava má jistě velký vliv na pozdější výkonnost sportovce, atleta, avšak v etapě základního tréninku má spíše výchovný charakter, kdy je třeba, aby si děti vybudovaly pozitivní vztah ke sportu, potažmo k atletice. Čím je pohybová činnost systematictější, cílevědomější a plánovitější, tím více se psychologická příprava navzájem prolíná s tělesnou a technickou přípravou. Psychologický přístup trenéra ke svěřenci je pravděpodobně klíčovou součástí přípravy. Psychika zásadním způsobem ovlivňuje samotný výkon, ke kterému fyzická příprava směřuje. Zároveň je třeba zdůraznit nezbytnost individuálního přístupu k jednotlivým svěřencům. Každý člověk má nejen jinou povahu, ale i jiné zkušenosti. Někomu může vyhovovat spolupráce s trenérem na základě dialogu, někomu naopak akceptace trenérových názorů a konkrétních rad s tím, že mu svěřenec zcela důvěřuje. S tím souvisí otázka po vhodnosti a četnosti chválení svěřence nebo naopak jeho „hecování“ pomocí porovnávání s lepšími konkurenty či pomocí zdůrazňování jeho chyb. Nadměrné prvky obojího přístupu jsou jistě nevhodné a je třeba je pečlivě a především individuálně zvažovat Jurečka (1979).

Taktická příprava

U výčtu faktorů, které ovlivňují sportovní, atletický výkon nesmíme pro úplnost opomenout taktickou přípravu. Ta rozvíjí u mladých atletů schopnosti, které se pak uplatňují při samotném výkonu. Taktická příprava se rozvíjí postupně od seznámení s disciplínou a pravidly té které disciplíny. Specifické taktické návyky získávají sportovci v průběhu tréninkového procesu a závodní praxe, kdy poznají vybranou disciplínu ze soutěžního hlediska. Taktická připravenost spočívá tedy ve znalosti atletické disciplíny a toho jaké má nároky na organismus jedince, např. u dlouhých běhů správné rozložení sil, dále znalost prostředí, soupeřů (Jurečka 1979). U dětí s chybějícími nebo minimálními zkušenostmi je typická určitá bezprostřednost, kdy dochází k přecenění vlastních sil. Např. v situaci, kdy v závodě v delším běhu (300, 800, 1500 m) dítě neodhadne vlastní síly a zvolí v úvodu závodu příliš vysoké tempo závod nedokončí nebo zůstane hluboko v poli poražených. Může pak dojít k tomu, že dítě zaznamená negativní zkušenost, která může pramenit v negativní postoj a ztrátu motivace ke konkrétní disciplíně nebo dokonce negativní postoj k dané pohybové aktivitě či pohybovým aktivitám celkově.

2.4.4 Proces nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín u dětí a mládeže

V procesu nácviku jednotlivých atletických disciplín rozlišujeme tři fáze, které plynule přechází jedna v druhou v souladu s teorií motorického učení jak tvrdí Dostál s Velebilem (1992):

V první fázi učení dochází k seznámení s pohybovou činností pomocí smyslových orgánů. Dítě se seznamuje buď s komplexním provedením atletické disciplíny (např. běh), nebo s částí, technickým prvkem atletické disciplíny. Seznámení je ovlivněno věkem dítěte, pohybové úrovni dítěte, charakteru a náročnosti atletické výkonnosti a také podmínkách, v nichž se proces učení uskutečňuje. Seznámení slouží k vytvoření představy dítěte o provedení pohybu. Velmi vhodná je přímá ukázka požadované pohybové činnosti, kterou se má dítě naučit. Charakteristické pro první fázi motorického učení je nekoordinovanost pohybů a značná neekonomičnost prováděných pohybů.

Opakováním nacvičovaných pohybů dochází k jejich upevnění. Provedení dané pohybové činnosti je koordinované, dítě získává přesnou představu o správném provedení, což má význam pro regulaci pohybové činnosti. U nácviku technických disciplín, kde se nácvik provádí po částech, dochází postupně ke spojování naučených částí do jednoho

pohybového celku a dítě je schopné již provést příslušnou atletickou disciplínu vcelku. Z vnějšího pohledu je pohybový projev dítěte diferenciovaný, převážně se již aktivují svalové skupiny, které jsou potřebné pro danou pohybovou činnost.

Ve třetí fázi dochází k dalšímu zdokonalování pohybu a tím ke zvládnutí atletické disciplíny. Z hlediska vnějšího pohledu jsou pohyby zkoordinované až zautomatizované v určitých fázích techniky. Dochází k ustálení časových a prostorových proporcí pohybů, spojených s přesně časovým volným úsilím (Dostál, Velebil 1992).

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem práce bylo zjištění postoje orientace a motivace k atletice u chlapců a dívek v následujících kategoriích: přípravka, mladší žactvo a starší žactvo. Mezi další cíle patří naznačení tendence oblíbenosti jednotlivých atletických disciplín a všeobecný přehled o významných atletických osobnostech.

V našem sledování realizovaném v rámci řešení diplomového úkolu budou použity instrumenty pedagogického výzkumu, a to zejména dotazníkovou metodu.

Pro splnění stanovených cílů diplomové práce jsme si stanovili následující úkoly:

- nastudovat dostupnou literaturu zaměřenou na motivaci a postoje mládeže k tréninku atletiky,
- vytvořit dotazník,
- ověřit platnost a věrohodnost odpovědí v pilotním šetření,
- vyhodnotit výsledky pilotního šetření,
- korigovat otázky a připravit nestandardizovaný dotazník pro vlastní výzkumné šetření,
- realizovat dotazníkové šetření v terénu u vybraných atletických klubů,
- analyzovat získaná data a interpretovat ve výsledkové části,
- provést závěrečná doporučení pro trenérskou praxi.

3.2 Stanovení pracovních hypotéz

Dalším krokem po stanovení základních otázek, na něž chceme nalézt odpověď, je uvedení premis, neboli hypotéz, ze kterých naše práce vychází. V tomto případě půjde o následujících pět hypotetických tvrzení, jež se budeme snažit v práci vyvrátit:

H1: Lze předpokládat, že jako hlavní důvod k zahájení a setrvání v tréninku nebude uváděn kolektiv a zábava.

H2: Lze předpokládat, že atletika je první sport, kterému se děti věnují.

H3: Lze předpokládat, že více než polovina dotázaných neuvede kladný postoj k tréninku a optimální četnost tréninků.

H4: Lze předpokládat, že oblíbenost disciplín rychlostního a rychlostně technického charakteru, se kterými mají respondenti osobní zkušenost, nebude větší než oblíbenost disciplín vytrvalostního a silově technického charakteru a disciplín, se kterými nemají respondenti osobní zkušenost.

H5: Lze předpokládat, že znalost současných atletických osobností z České republiky nebude větší než znalost zahraničních sportovců.

3.3 Organizace výzkumu

Výzkumné šetření proběhlo v období listopad 2007 až únor 2008. Záměrně bylo osloveno celkem $n=15$ atletických oddílů, zejména z Prahy a dále Středočeského kraje, Plzně, Chebu a Pardubic, kde se zabývají tréninkem dětí ve vybraných věkových kategoriích (přípravka, mladší a starší žactvo). Do výzkumu nebyly zařazeny nebo nebyly vůbec osloveny děti ze sportovních škol. Zastoupení jednotlivých oddílů pro přehlednost uvádíme v Tabulce 1.

Tabulka 1

Přehled oddílů, kde proběhlo výzkumné šetření

Oddíl	Celkem (n)	Chlapci (n)	Děvčata (n)
A.C. Sparta Praha	9	3	6
ASK Slavia Praha	52	22	30
TJ Lokomotiva Beroun	3	0	3
Hvězda SKP Pardubice	15	6	9
SK ZŠ Jeseniova Praha	28	9	19
AV TEPO Kladno	9	5	4
SK Kotlářka Praha	64	42	22
AC Kovošrot Praha	12	3	9
AŠK Mazurská Praha	42	17	25
PSK Olymp Praha	21	4	17
TJ Sokol SG - Plzeň Petřín	29	19	10
SK Spartak Praha 4	25	18	7
USK Praha	18	6	12
TJ Sokol Královské Vinohrady Praha	25	9	16
Celkem	352	163	189

Výzkum byl proveden za použití nestandardizovaného dotazníku (Příloha 1 v přílohové části práce). Distribuce dotazníku byla zajištěna osobním předáním jednotlivým vedoucím trenérům ve vybraných oddílech. V dotazníku bylo použito celkem dvanáct otázek a jedna „prémiová“, vše bylo buď formou otevřených nebo uzavřených možností odpovědi. Sestavení dotazníku proběhlo na základě adaptace dotazníku použitého ve výzkumu „*Zjišťování postojů k atletice u kategorie mladšího žactva*“ (Maštalířová, 2001). Dle instrukcí o sestavování dotazníku podle Pelikána (1998) a Dismana (2000) jsme rozdělili dotazník na tři části. V první části jsme zjišťovali základní identifikační údaje o zkoumaném subjektu (datum vyplnění dotazníku, pohlaví, věk, oddílovou příslušnost). Druhá část dotazníku, složená z dvanácti otázek, které tvoří sadu škálovacích otázek, zaměřených z velké části na postoje a motivaci k atletice. V otázce 1 a 2 se snažíme zjistit, co dítě přivedlo k atletice a zda mělo před tím nějakou zkušenost s jiným sportem nebo zda je atletika první zkušeností dítěte s pohybovou aktivitou. Postojů se týkají otázky 4, 5, 6, 8, 11 a 12. Motivaci jsme se snažili

zjistit v otázkách 3 a 7. Na závěr jsme přidali „prémiovou“ otázku, ve které se snažíme zjistit určitou znalost atletických osobností.

Pro dotazníkovou metodu jsme se rozhodli z několika důvodů. Dotazník podle Pelikána (1998) patří mezi tak zvané explorativní metody, to znamená metody, kdy se získávají informace přímo od sledované osoby. Díky těmto metodám lze získat některá data, která nelze získat jiným způsobem a také proto, že dotazníkem můžeme oslovit a získat tak informace od velkého počtu jedinců, v krátkém čase a při nízkých nákladech. V neposlední řadě je dotazníková metoda výhodná také proto, že je to metoda, u které je téměř zaručená anonymita, díky níž lze od dotazovaných získat postoje a názory, které bychom při použití ostatních metod získávání těchto informací neuspěli. Je na místě uvést také některá negativa, resp. rizika, která s sebou tato metoda přináší. Nedostatky dotazníku lze vidět například v tom, že dotazovaný je, v případě vymezených otázek, postaven před určité možnosti, které se neshodují úplně s jeho míněním a je tedy nucen vybrat jinou odpověď, než kdyby mohl odpovědět volně. To se však dá někdy napravit tím, že se přidá možnost označená jako „jiné“, a to v případě, že si nejsme jisti tím, že námi nabízené možnosti plně zajišťují všechny informace. Při vyplňování delších dotazníků se může stát, že dojde ke ztrátě motivace respondenta a následnému bezmyšlenkovitému zaškrťování možností anebo k tomu, že respondent vystihne záměr zadavatele a přizpůsobí tomu své odpovědi. Největší problém u dotazníků lze však spatřovat v jeho návratnosti. Mnohdy také dochází u této metody ke zkreslení výsledných informací, a to zejména, je-li dotazník vyplňován nesamostatně nebo když je vyplňován někým, pro koho tento dotazník nebyl určen, např. když rodiče vyplňují dotazník s dítětem nebo dokonce tento vyplní sami apod. Další nevýhodou je to, že dotazovaný může přeskočit nebo zcela nevyplnit, resp. vynechat otázku.

3.4 Charakteristika souboru

Celkově bylo osloveno $n=352$ dětí ve věku 8 až 15 let. Z tohoto počtu bylo celkem $n=163$ chlapců a $n=189$ děvčat. Získaná data jsme roztřídili do kategorií podle věku a také pohlaví respondentů. Pro přehlednost přikládáme Tabulku 2, kde je vidět celkové zastoupení a rozdělení do jednotlivých kategorií a pohlaví respondentů.

Tabulka 2

Celkové zastoupení a rozdělení respondentů dle jejich pohlaví a kategorií

Kategorie	Přípravka (n)	mladší žactvo (n)	starší žactvo (n)	Celkem (n)
Hoši	90	45	28	163
Dívky	83	52	54	189
Celkem	173	97	82	352

3.5 Statistické zpracování dat

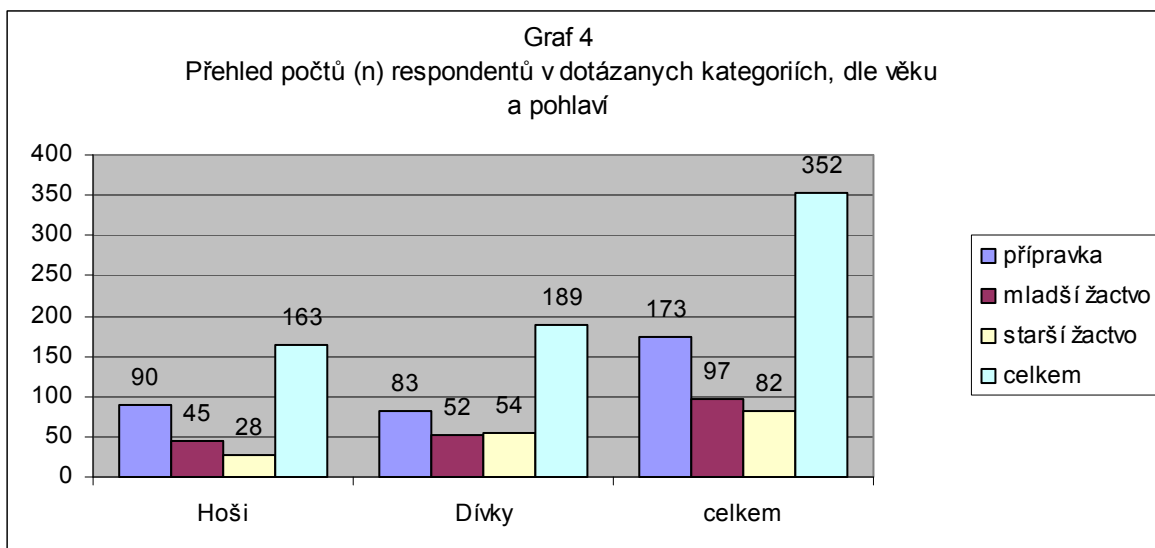
Ke zpracování jednotlivých dat z dotazníku jsme použili výpočetní techniku. Výsledky získané v našem výzkumu jsme zpracovávali a následně vyhodnocovali pomocí programu MICROSOFT EXCEL a jeho statistických funkcí. Z jednotlivých odpovědí byla zjištěna četnost, správnost odpovědí (znalost atletických osobností) a oblíbenost jednotlivých atletických disciplín.

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

V rámci pilotního šetření byla první verze dotazníku předložena n=29 sportovcům (dívky n=6 a chlapci n=16 ve věku 12 – 15 let) pravidelně navštěvující atletický oddíl AC Domažlice. Respondenti dotazník vyplnili a v současně probíhajícím rozhovoru sdělovali svou motivaci k jednotlivým odpovědím, porozumění instrukcím a připomínky k jejich formulaci. Na základě takto získaných informací byly provedeny potřebné úpravy.

Vlastní výzkumné šetření bylo provedeno v období listopadu 2007 až února 2008. Oslovili jsme 15 atletických oddílů zejména z Prahy a dále Středočeského kraje, Plzně, Chebu a Pardubic, kde se zabývají tréninkem dětí ve vybraných věkových kategoriích (přípravka, mladší a starší žactvo). Do výzkumu nebyly zařazeny nebo nebyly vůbec osloveny děti ze sportovních škol. Bylo vyhotoveno celkem 500 kopií finální verze dotazníku. Jejich distribuce probíhala při osobním kontaktu s trenéry z vybraných oddílů. Současně s předáním dotazníků proběhla instruktáž těchto trenérů, jakým způsobem má být dotazník vyplněn. Protože do jednotlivých oddílů byl předán přibližný počet dotazníků podle velikosti základny oddílu v námi zkoumaných věkových kategoriích, nelze právě z tohoto důvodu přesně stanovit návratnost. Můžeme jen konstatovat, že ze všech oslovených oddílů se dotazníky nepodařilo získat zpět od jediného oddílu (z Chebu). Celkově se tedy podařilo vybrat n=352 správně vyplněných dotazníků. 16 dotazníků jsme museli vyřadit, protože je děti špatně vyplnily nebo neodpověděly na některou z dvanácti otázek. V přílohové části v Tabulce 1, lze podrobně studovat veškeré výsledky získané naším výzkumem.

V Grafu 4, který nám znázorňuje počty v jednotlivých kategoriích dle pohlaví, je patrné, že nejvíce byla v našem výzkumu zastoupena kategorie přípravka, a to téměř polovinou (49 %), dále mladší žactvo (28 %) a nejméně vyplněných dotazníků jsme získali od kategorie staršího žactva (23 %).

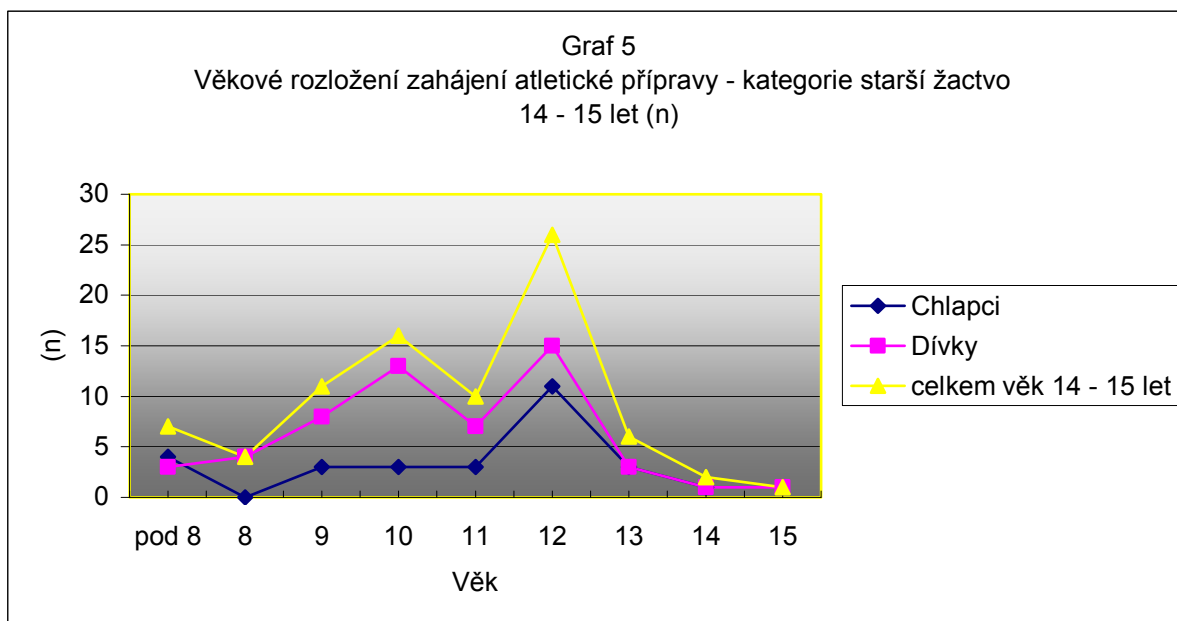


Stručný komentář:

Z celkového počtu 352 dotázaných bylo $n=173$ dětí ve věku do 11 let a 11 let ($n=90$ chlapců a $n=83$ dívek), $n=97$ dětí ve věku 12 – 13 let ($n=45$ chlapců a $n=52$ dívek) a v nejstarší kategorii ve věku 14 – 15 let bylo $n=82$ ($n=28$ chlapců a $n=54$ dívek).

V úvodu výsledkové části je nutné se zmínit o tom, že tento výzkum celkově neukázal diametrální rozdíly, a to ani v postojích k atletice u chlapců a dívek a neukázal velké rozdíly v postojích směrem k atletice ani napříč věkovými kategoriemi. Proto se v následujících řádcích pokusíme okomentovat jednotlivé výsledky a upozorníme na ty nejvýraznější odchylky v rámci jednotlivých otázek.

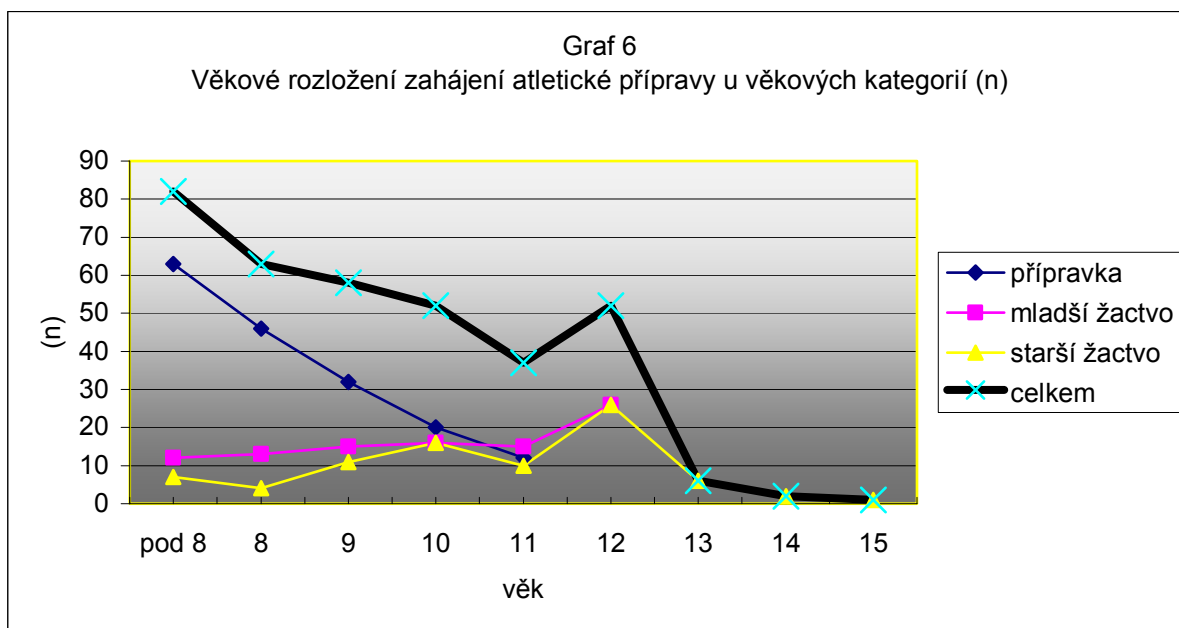
V úvodní části našeho dotazníku jsme se dotazovali, kdy děti začaly provozovat atletiku. Z celkového počtu dotázaných nám vyšlo, že jsou v zásadě dvě věkové vlny, kdy děti s tímto sportem začínají. Je jasné, že díky největšímu počtu dotazovaných, kteří byli ve věku 11 let a méně nám výsledky ukázaly, že největší zájem o atletiku je kolem osmého roku. Z tohoto důvodu se domníváme, že daleko přesněji nám to, kdy děti většinou začínají s atletikou, ukazuje Graf 5, který zachycuje tento vývoj v kategorii staršího žactva.



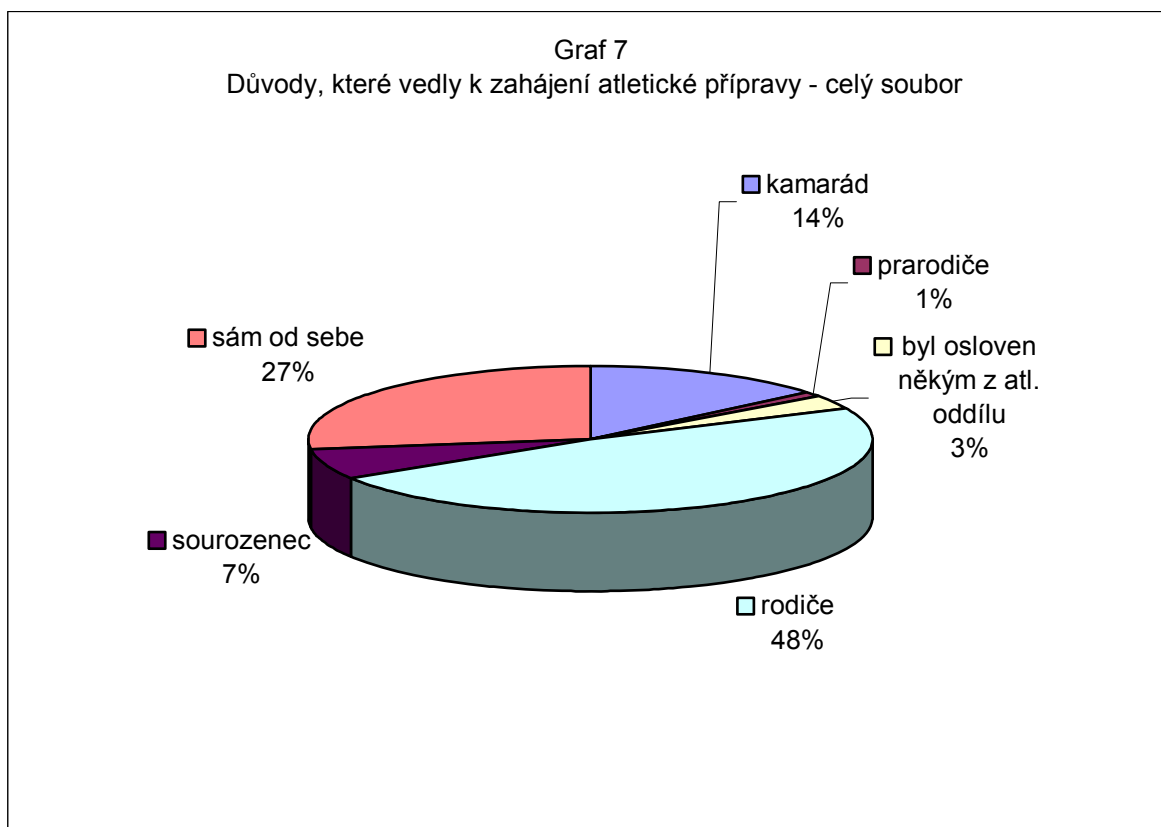
Stručný komentář:

Z grafu je patrné, že od osmého roku dítěte postupně roste zájem o atletiku, kdy největší zájem byl kolem dvanáctého roku života dítěte. Po dvanáctém roce dochází ke stagnaci až postupnému úbytku zájemců o atletiku. V patnácti letech s atletikou začalo jedno dítě.

V Grafu 6, který znázorňuje tento vývoj ve všech kategoriích je vidět, že u přípravy je největší zájem kolem osmého roku a křivka zájmu má neustále klesající tendenci. Mladší žactvo kopíruje v podstatě křivku staršího žactva, kdy mírně stoupá a největší nárůst zájemců je kolem dvanáctého roku.



V Otázce 1 jsme chtěli zjistit, co přivedlo dotázané děti k tomu, že začaly provozovat atletiku. Z možností, které měly děti na výběr, celkově téměř polovina, přesně 48 %, uvedla, že to byli rodiče. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že atletice se začaly věnovat samy od sebe. Takto se vyjádřilo celkově 27 % dotázaných, 14 % dětí přivedl k atletice kamarád(ka), 7 % sourozenec a 3 % dětí se věnuje atletice díky tomu, že je někdo z atletického oddílu oslovil. Výše uvedené údaje uvádíme v Grafu 7.

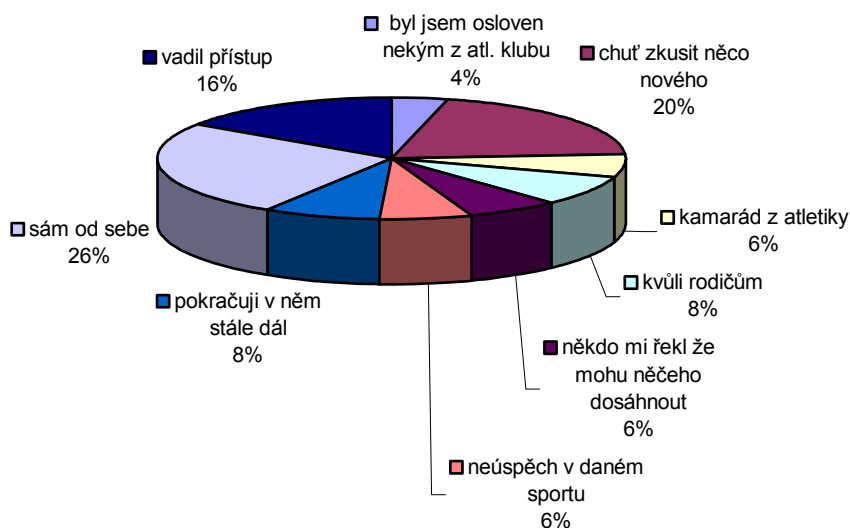


U této otázky se vyhranila kategorie mladšího žactva. V dané kategorii začalo provozovat atletiku kvůli rodičům 38 % respondentů, což je méně než u přípravy (55 %) a především než u staršího žactva (43 %). Naopak u možností, že respondenti začali sami od sebe anebo kvůli kamarádovi, bylo procento odpovědí vyšší než u ostatních dvou kategorií. K první jmenované možnosti se kladně vyjádřilo 33 % zatímco v kategorii staršího žactva to bylo jen 28 % odpovídajících. Kvůli kamarádovi s atletikou začalo 24 % dětí v kategorii mladšího žactva, 7 % v přípravce a 17 % v kategorii staršího žactva. Jako alarmující se zdá být skutečnost, že díky práci oddílů a jejich aktivnímu přístupu v tom, že vyhledávají a oslovují potenciální atlety, začalo tento sport provozovat pouze 3 % dotázaných dětí, kdy u této odpovědi došlo ke shodě u všech tří kategorií. Výše uvedené výsledky lze studovat v přílohové části (Grafy označené v ní 1, 2 a 3).

U Otázky 2 jsme zjišťovali, zda je atletika pro děti první sportovní aktivitou, které se začaly věnovat nebo zda již měly jinou zkušenost s jiným sportem. Děti, které odpověděly kladně, tak zároveň uváděly, jakému sportu se věnovaly a z jakého důvodu ukončily činnost v daném sportovním odvětví, pokud ji ukončily. Celkem 75 % dětí uvedlo, že před atletikou

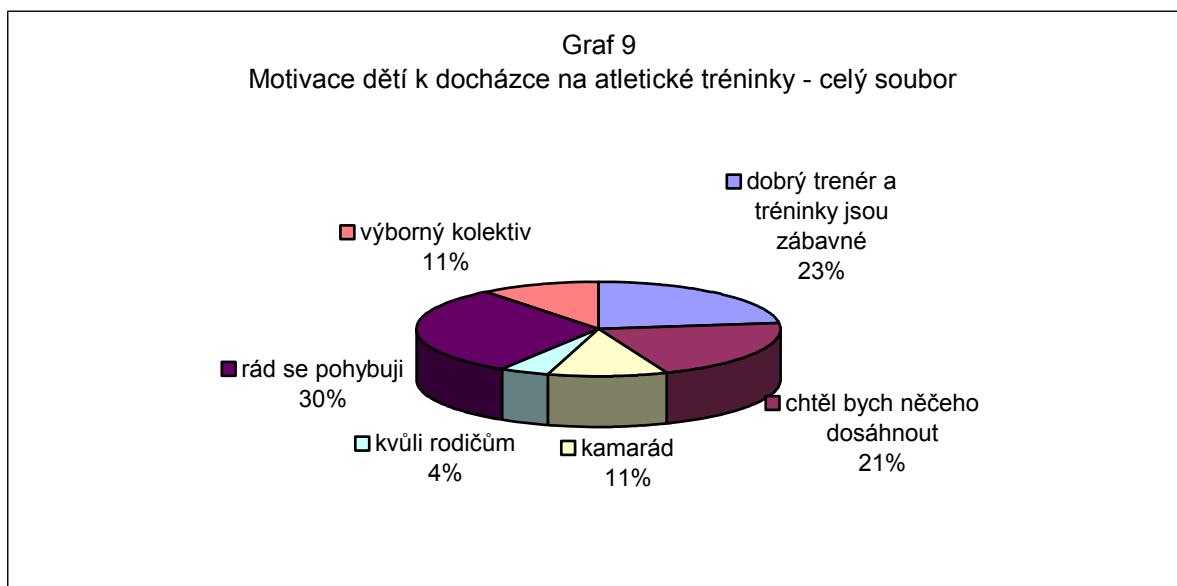
již provozovalo nějaký jiný sport. Nejnižší procento kladných odpovědí bylo u přípravy (69 %), na druhém místě byla kategorie mladšího žactva (74 %) a nejvíce kladných odpovědí bylo v kategorii staršího žactva, kdy 88 % dětí uvedlo, že má zkušenosti s jiným sportem (podrobněji k tomu v přílohové části Grafy 4, 5, 6 a 7). Ze všech 33 sportů, které dohromady děti uvedly, z nich chlapci jmenovali 19. Jako nejčastěji uváděný sport u chlapců byl ve 45% zastoupení fotbal, následují florbal, basketbal a tenis (všechny 11 %). Ostatní sporty uvedlo 5 – 1 % chlapců. Dívky ve svém výčtu sportů jich jmenovaly (alespoň jedním hlasem) celkem 27. Nejvíce dívky před atletikou provozovaly gymnastiku (29 %) a aerobic (26 %), dále tenis (18 %), plavání a volejbal (oba sporty shodně 14 %) a tanec (12 %). Ostatní sporty byly uvedeny jen okrajově. Přehled zastoupení jednotlivých sportů, kterým se děti věnovaly před tím než se začaly věnovat atletice, ukazuje Tabulka 1 v přílohové části. Z uvedeného je vidět, že chlapci se od mládí více zaměřují na kolektivní formu sportovního vyžití, kde jasně dominuje fotbal. Naproti tomu děvčata více inklinují k individuálním sportům, a to především takovým, kde je obsažena estetická složka sportovní činnosti. Rozdíl je také v tom, že dívky, které začínají s atletikou, přicházejí z širšího okruhu sportovních odvětví. Na druhou podotázku, jejíž výsledky nám znázorňuje Graf 8 a ve které jsme zjišťovali důvod, proč děti se sportem, který provozovaly před tím, než začaly docházet do atletických oddílů, přestaly. V případě, že přestaly, nejvíce dětí (26 %) odpovědělo, že sportu zanechaly samy od sebe, tedy bez nějakého zvláštního důvodu. 20 % dětí mělo chuť si zkusit něco jiného. Poměrně hodně dětí (16 %) zanechalo předešlého sportu kvůli přístupu lidí, kteří se kolem daného sportu pohybují. 8 % dětí zanechalo sportu kvůli rodičům. 6 % dětí zanechalo sportu kvůli kamarádovi, který dělal atletiku, 6 % kvůli někomu, kdo dítěti řekl, že může v atletice něčeho dosáhnout a 6 % dětí s předchozím sportem skončilo kvůli neúspěchu. Nejméně (4 %) dětí změnilo sport kvůli intervenci někoho z atletického oddílu. 8 % dětí uvedlo, že při atletice dále provozuje svůj sport, se kterým začaly před atletikou.

Graf 8
Důvody, které vedly děti k zanechání předchozího sportu - celý soubor



V Otázce 3 jsme se snažili zjistit, jakou motivaci mají děti k tomu, že dochází na tréninky atletiky. Z odpovědí jsme zjistili, že nejsou výrazné rozdíly v motivaci docházky na tréninky, porovnáme-li chlapce a dívky. Výraznější rozdíly jsou patrné, pokud porovnáme jednotlivé věkové kategorie. Na výběr jsme dali šest možností, z nichž děti měly vybrat jednu. Výrazné rozdíly byly u tří respektive čtyř možností. To, že trenér a jeho tréninky jsou hlavním motivačním činitelem, proč dítě na trénink dochází, uvedlo u přípravky 27 % dotázaných, v kategorii mladšího žactva 24 % a v kategorii staršího žactva 12 %. Kvůli kolektivu na atletiku dochází 8 % dětí v přípravce, 8 % v mladším žactvu a 20 % ve starším žactvu. Radost z pohybu motivuje 27 % dětí v přípravce, 32 % v mladším žactvu a 37 % ve starším žactvu. Rodiče jako hlavní motivaci k atletice uvedlo 6 % dětí v přípravce, 4 % mladším žactvu a 1 % ve starším žactvu. Ve zbylých dvou možnostech nebyl rozdíl natolik velký. Odpověď, že hlavní motivací je touha něčeho v atletice dosáhnout, uvedlo 20 % dětí v přípravce a v kategorii staršího žactva, 23 % v kategorii mladšího žactva. Kamarád chodící do atletického oddílu motivuje od 9 do 12 % dětí. Jako příklad uvádíme Graf 9, ve kterém jsou uvedené

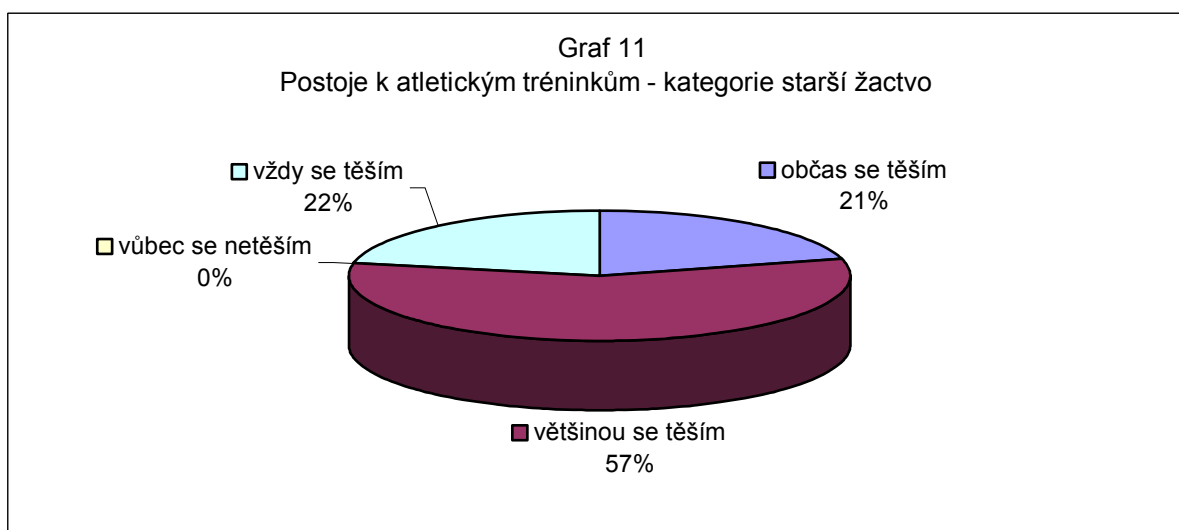
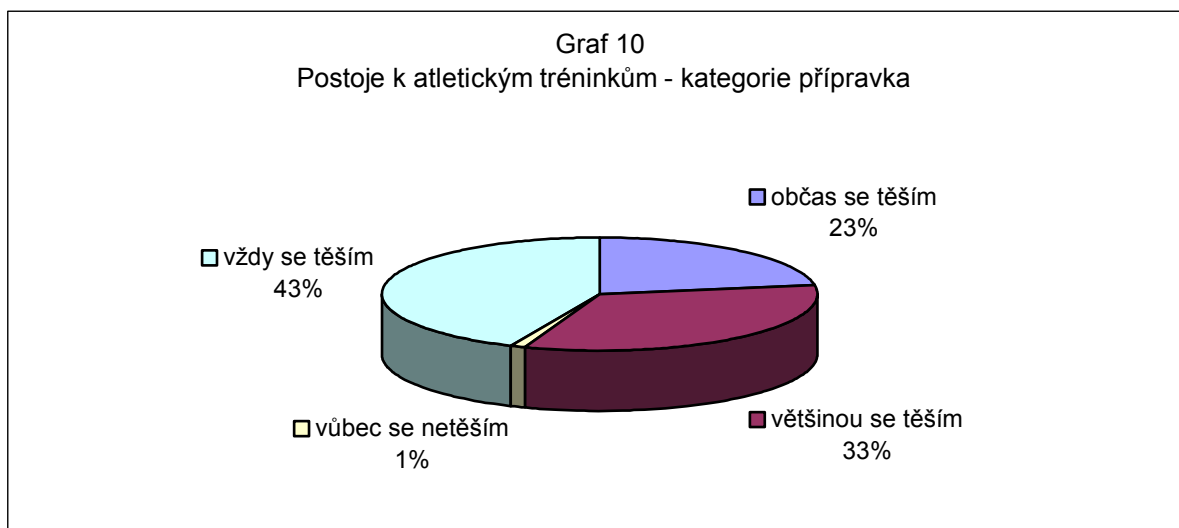
průměrné hodnoty výše uvedených výsledků v otázce motivace docházky na tréninky atletiky. Více si lze nastudovat v přílohové části v Grafech 8, 9, 10, 11 a 12.



Celkově 30 % dotázaných dětí uvedlo jako motivaci k docházce na atletiku radost z pohybu. 23 % dětí motivuje k atletice trenér a jeho tréninky. 21 % dětí dělá atletiku, protože v ní chce něčeho dosáhnout. 11 % dětí má na atletice kamaráda anebo dobrý kolektiv a kvůli němu chce dělat atletiku. Jen 4 % dětí motivují rodiče.

Otázky 4, 5 a 6 sledují postoj dětí k atletickým tréninkům. Tyto postoje jsme rozdělili do následujících kategorií: a) zda se těší na tréninky, b) zda se jim líbí náplň tréninků a c) jak moc si děti myslí, že trénují. U Otázky 4 zda se děti na tréninky těší jsme poskytli čtyři možnosti. Opět musíme konstatovat, že celkově není velký rozdíl mezi postoji chlapců a dívek. Postoje napříč kategoriemi se liší nejvíce v kategoriích starší žactvo a přípravka, kde dochází k určitým přesunům postojů směrem k horší variantě v kategorii staršího žactva, jak ukazují Grafy 10 a 11 (další informace k této otázce je možné si prostudovat v přílohové části v Grafech 13, 14, 15 a 16). Možnost, že *se vůbec netěší* na tréninky, uvedlo 1 % dětí u přípravy, 2 % v mladším žactvu. V kategorii staršího žactva tuto možnost neuvedlo ani jedno z dotázaných dětí. *Občas se na tréninky těší* 23 % dětí v přípravce, 31 % v mladším žactvu a 21 % ve starším žactvu. *Většinou se těší na trénink* 33 % dětí v přípravce, 41 % v mladším

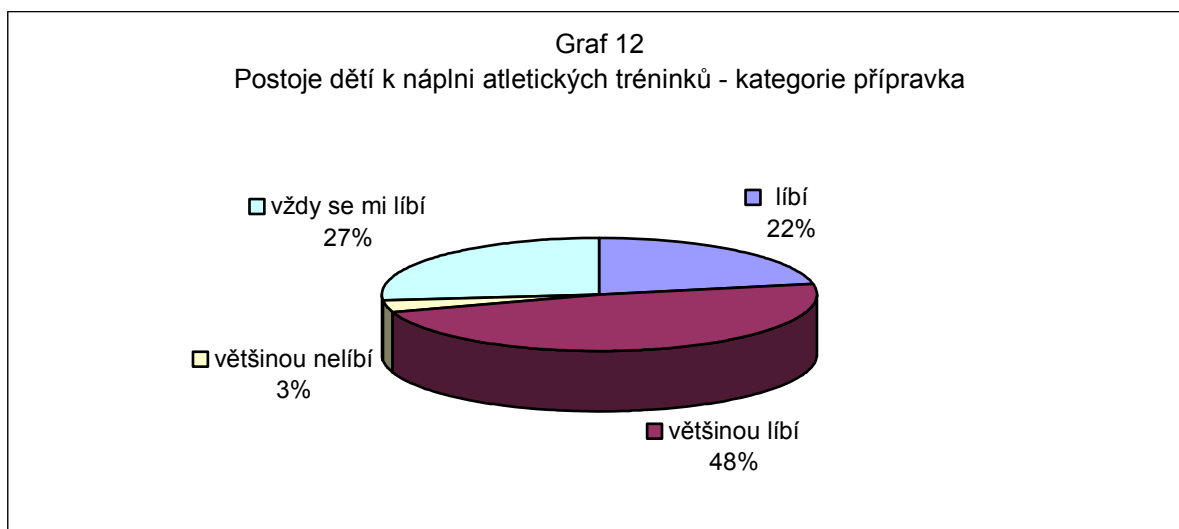
žactvu a 57 % ve starším žactvu. Možnost, že *se na trénink vždy těší*, vybralo 43 % dětí v přípravce, 26 % v kategorii mladší žactvu a 22 % v kategorii starší žactvo.

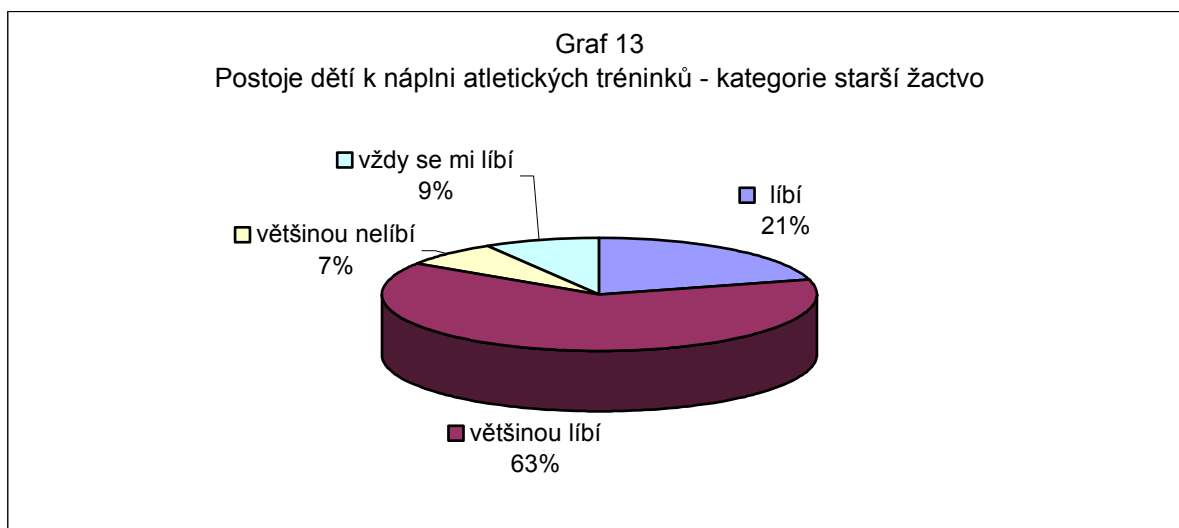


Stručný komentář:

Při porovnání postojů k atletickým tréninkům tak, jak je uvedly děti chodící do přípravek a dětí v kategorii starší žactvo, je v kategorii starší žactvo patrný pokles odpovědí, že *se vždy těší* na tréninky. Na druhé straně je nárůst odpovědí, že *se většinou těší* na tréninky. Domníváme se, že je to dáno tím, že v kategorii staršího žactva dochází k nárůstu intenzity a obtížnosti tréninků a zejména u dívek k částečné specializaci na vybranou disciplínu.

Následující otázka 5 , jak jsme se zmínili, řeší postoj dětí k náplni tréninků. Na výběr děti opět dostaly čtyři možnosti. Podobně jako u předchozí otázky není velkého rozdílu v odpovědích u chlapců a dívek. Mezi kategoriemi jsou rozdíly výraznější. Při pohledu na Grafy 12 a 13 vidíme podobný průběh vývoje postojů, který jsme zaznamenali u Otázky 4. Záměrně a pro srovnání uvádíme výsledky získané naším dotazníkem u kategorie přípravy a staršího žactva, stejně jako u otázky předchozí. Možnost, že *se vždy* náplň tréninků dětem *líbí*, uvedlo 27 % dětí v přípravce, 11 % u mladšího žactva a ve 9 % starším žactvu. *Většinou se* náplň atletických tréninků *líbí* 48 % dětem v přípravce, 57 % dětí ve věku mladšího žactva a 63 % dětí v kategorii starší žactvo. To, že *se* náplň tréninků *líbí*, uvedlo 22 % dětí v přípravce, 27 % v mladším žactvu a 21 % ve starším žactvu. V kategorii příprava uvedly 3 % dětí, že *se* jim náplň atletických tréninků *většinou nelíbí*, 5 % v mladším žactvu a 7 % ve starším žactvu. Pro úplnost ještě dodáváme, že ani jedno ze všech 352 dětí neuvedlo, že *se* mu náplň atletického tréninku *vůbec nelíbí*. Celkové postoje dětí k této otázce, dále také postoje chlapců, dívek a mladšího žactva a jejich grafické znázornění se nalézají v přílohové části (Grafy 17 – 20).





Stručný komentář:

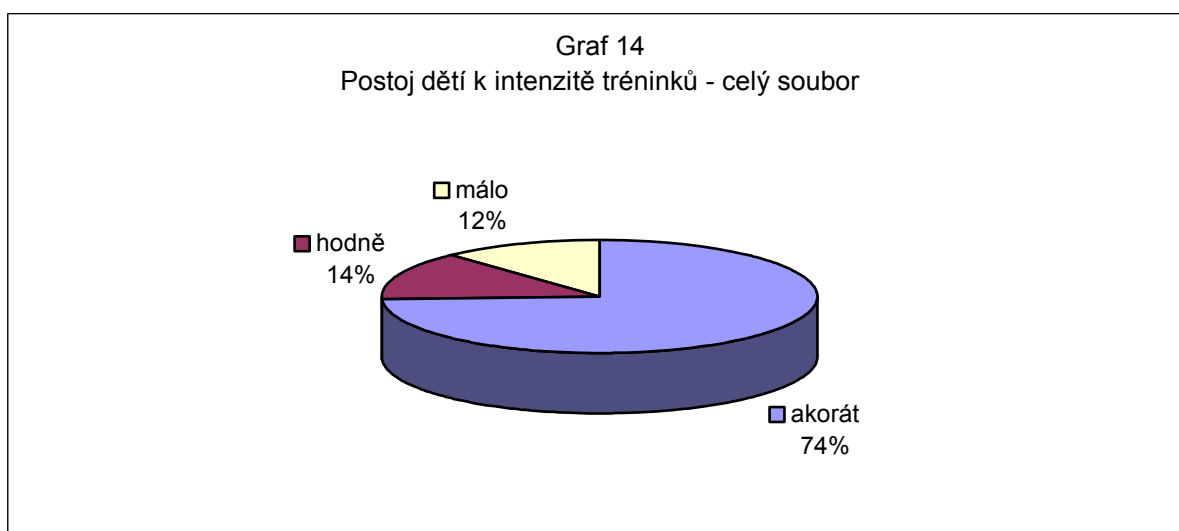
Na uvedených dvou grafech je patrný přesun postojů od vyloženě kladných, že *se vždy* náplň tréninků *líbí*, ke kladným, náplň *se většinou líbí*. Je to dáno tím, že se děti s rostoucím věkem seznamují s širokým spektrem pohybových dovedností a trénink je daleko pestřejší a náročnější. Pokaždé se trénink nedá postavit tak, aby se líbil všem. Je tedy pozitivní zjištění, že budeme-li zmíněné dvě odpovědi brát jako kladný postoj, uvedlo je celkem přes 70 % dětí. Nesmíme však také přehlédnout mírně, ale přesto stoupající procento těch, kteří uvedli, že *se náplň většinou nelíbí*.

Otázka 6 zkoumá to, jaký zaujímají děti postoj k tomu, jak často dochází na atletické tréninky. Zda si myslí, že trénují hodně či málo nebo akorát. V úvodu dotazníku jsme zjišťovali od každého dítěte, jak často dochází na atletické tréninky, což nám názorně ukazuje Tabulka 3. V tabulce je vidět, že dochází k postupnému zvyšování počtu tréninků v jednom týdnu zejména v kategorii staršího žactva. Zatímco v kategoriích přípravka a mladší žactvo nejvíce dětí uvedlo, že trénují dvakrát týdně, v kategorii starší žactvo je to třikrát týdně s tím, že někteří uvedli, že trénují i čtyřikrát či pětkrát týdně.

Tabulka 3**Přehled četnosti (n) docházky v jednom týdnu na atletické tréninky**

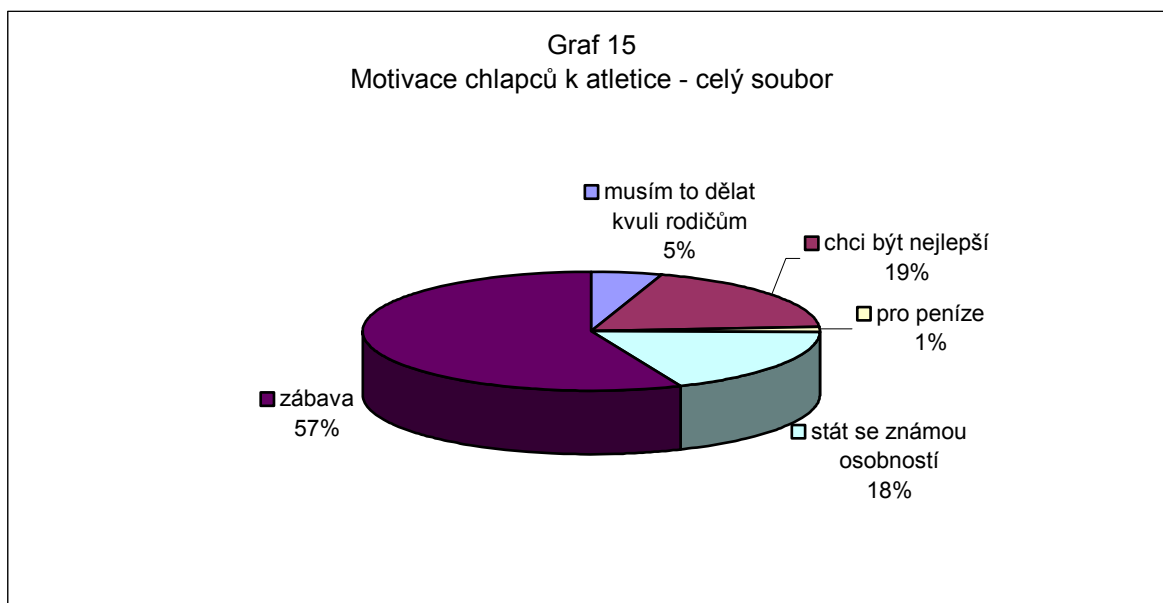
Kategorie	1× (n)	2× (n)	3× (n)	4× (n)	5× (n)	víc než 5× (n)
Přípravka	36	117	19	0	0	1
Mladší žáctvo	13	52	30	0	1	1
Starší žáctvo	6	20	34	14	7	1

Graf 14 nám ukazuje celkový postoj dětí k tomu, jak často trénují. 74 % všech dětí si myslí, že trénují akorát, 14 % si myslí, že trénuje hodně a 12 % z nich, že málo.

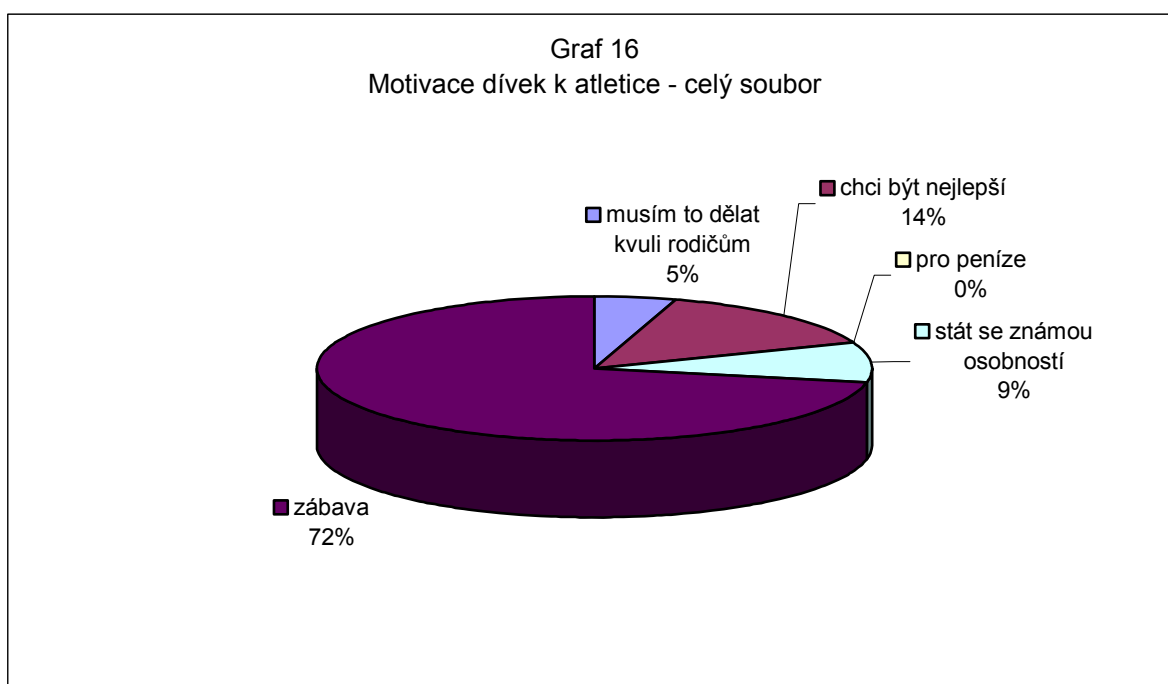


V kategorii přípravky, kde nejvíc dětí uvedlo, že trénuje jednou až dvakrát týdně, 75 % z nich si myslí, že je to akorát, 16 %, že je to hodně a 9 %, že je to málo. U mladšího žactva, kde většina dětí uvedla, že trénují dvakrát až třikrát týdně, si myslí, že *akorát* trénuje 78 % z nich, *málo* 12 % a *hodně* 10 % dětí. Starší žactvo, které ze všech kategorií uvedlo, že trénuje nejvíce, tři, čtyři a pětkrát v týdnu, si myslí, že trénuje *akorát* z 69 %, *málo* z 18 % a *hodně* z 13 %. Uvedené údaje si lze názorně, v grafické podobě prostudovat v přílohové části (Grafy 21, 22 a 23).

Druhou otázkou, ve které jsme se snažili zjistit motivaci dětí k atletice, byla Otázka 7. Proti Otázce 3, která zjišťovala, proč děti chodí na atletiku, je Otázka 7 více zaměřená na to, zda chtějí v atletice něčeho dosáhnout nebo zda je hlavní motivací chuť něco dělat ze zábavy nebo protože to chce někdo jiný. Přestože rozdíly mezi věkovými kategoriemi či pohlavím nejsou dramatické, jisté odchylky jsme zaznamenali. Z pěti možností celkově ze všech dětí odpovědělo 65 %, že hlavní motivací je zábava. 16 % dětí chce v některé atletické disciplíně být nejlepší, 13 % dětí by se rádo stalo slavnou osobností, 5 % dětí musí dělat atletiku kvůli rodičům a 1 % dětí dělá atletiku s vidinou, že bude vydělávat atletikou peníze. Jak jsme se výše zmínili, mírně se liší motivace u věkových kategorií a u chlapců a dívek. Zábavu jako hlavní motivaci uvedlo 61 % dětí v přípravce, 68 % v mladším žactvu a 69 % ve starším žactvu. Být nejlepší chce 13 % dětí v přípravce, 16 % v mladším žactvu a 24 % starším žactvu. Stát se známou osobností díky atletice chce 20 % dětí v kategorii přípravek, 8 % v mladším žactvu a 6 % ve starším žactvu. To, že rodiče chtějí, aby dítě dělalo atletiku, v tomto případě uvedlo 6 % dětí z přípravek a mladšího žactva, 1 % ze staršího žactva. Vydělávat peníze atletikou jako svojí hlavní motivaci k provozování tohoto sportu uvedlo ve svých odpovědích pouze mladší žactvo, konkrétně 2 %. V přílohové části lze studovat graficky znázorněnou otázku motivace (Grafy 24 – 27).



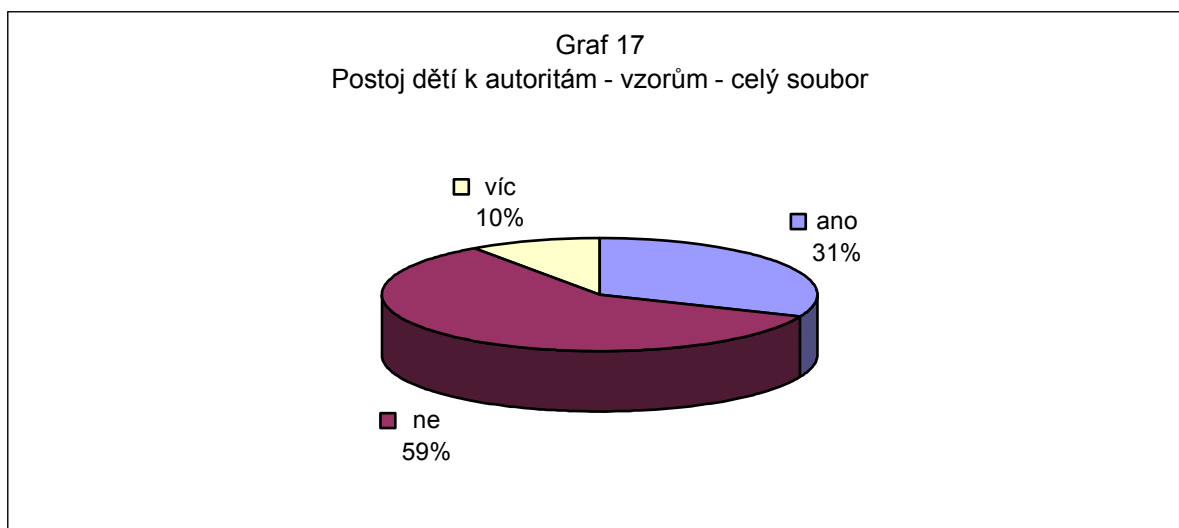
Grafy 15 a 16, které uvádíme, nám ukazují motivaci chlapců a dívek k atletice. Pro peníze atletiku dělá 1 % chlapců, u dívek tuto odpověď neuvedla ani jedna dívka. Že 5 % dětí dělá atletiku kvůli rodičům, shodně uvedla obě pohlaví. Znamou osobností, díky tomu, že to v atletice něčeho dosáhne, chce být 18 % chlapců a 9 % dívek. V některé atletické disciplíně chce být nejlepší 19 % chlapců a 14 % dívek. Zábavu jako hlavní motivaci uvedlo 57 % chlapců a 72 % dívek.



Atletika je sport, kde jde ruku v ruce trénink a závodění. Otázka 8 je zaměřena na postoj dětí k tréninkům a závodům jako takovým, zda dítě upřednostňuje jedno nebo druhé nebo zda staví obé na stejnou úroveň, ať už v pozitivním nebo negativním slova smyslu. Celkem 34 % dětí upřednostňuje trénování, 19 % závodění, 44 % všech dotázaných staví trénink a závody na stejnou úroveň a 3 % dětí zaujalo negativní postoj jak k tréninku, tak k závodění. Při srovnání odpovědí mezi pohlavím je jen mírný rozdíl v postoji k trénování, kdy 31 % chlapců a 37 % dívek má raději tuto část sportovní přípravy a 23 % chlapců a 16 % dívek naopak upřednostňuje závody. Shodně 44 % chlapců i dívek staví trénink a závody na stejnou úroveň. U věkových kategorií 31 % dětí v mladším žactvu a dětí v přípravce raději trénuje, v kategorii starší žactvo tuto činnost upřednostňuje 45 % z dotázaných. 22 % dětí

v přípravce raději závodí, v mladším žactvu tuto možnost vybralo 18 % a ve starším žactvu 15 % dotázaných. Na stejnou úroveň staví trénování a závodění 45 % dětí v přípravce, 47 % v mladším žactvu a 39 % ve starším žactvu. Negativně se k tréninku i závodění staví 2 % dětí v přípravce, 4 % v mladším žactvu a 1 % v kategorii starší žactvo. Uvedené údaje si lze podrobně prostudovat v přílohové části, Grafy 28 - 33.

Otázky 9 a 10 lze považovat za informativní otázky, kterými jsme zjišťovali, zda mají děti nějaký vzor (Otázka 9) a zda již mají představu, jakou atletickou disciplínu by v budoucnu chtěly dělat jako svoji hlavní (Otázka 10). Jak můžeme vidět v Grafu 17, celkově 59 % dětí uvedlo, že nemá žádný vzor. Naopak 31 % dětí uvedlo, že má jeden vzor a 10 % dětí má více než jeden vzor. Srovnáme-li kategorie, tak musíme konstatovat, že s věkem mírně roste počet těch, kteří mají nějaký vzor. Rozdíl v pohlaví je téměř nepatrný. Více pro přehled ukazují Grafy 34 - 38 v přílohové části. Děti, které odpověděly, že mají jeden nebo více vzorů, měli uvést jeho jméno. Ze 144 dětí, které se vyjádřily kladně, že mají nějaký vzor, celkem 70 z nich napsalo jméno Romana Šebrleho. Druhou nejčastější odpovědí, konkrétně 24 dětí, bylo jméno trenéra či trenér. Pomyslné třetí místo zaujal s 11 hlasy Tomáš Dvořák. Celkově děti jako vzory uvedly 23 jmen ze světové atletiky, a to i z minulosti, např. Emila Zátopka jmenovaly 4 děti. Mezi hvězdná jména, která se proslavila v atletice, se vklínila Martina Sáblíková (rychlobruslařka), která získala dva hlasy. Tabulka se všemi jmény, která děti považují za vzory, je v přílohové části (Tabulka 2).



Stručný komentář:

Fakt, že s věkem roste počet těch, kteří mají nějaký vzor, může být dán tím, že se s rostoucím věkem se atleti mnohem častěji pohybují v prostředí, kde mohou vidět trénovat nebo závodit atleti, kteří patří k těm nejlepším na našem území ve své disciplíně, což těm nejmladším je odpíráno. Pokud jde o konkrétní jména, která děti uváděly, domníváme se, že výsledek, který v našem výzkumu prezentujeme, platí pouze na dobu, ve které výzkum probíhal. Nejčastěji jmenovaný Roman Šebrle byl v té době velmi medializován, měl úspěchy apod. Od doby, kdy výzkum probíhal, se objevilo mnoho zvučných jmen, která by se jistě v průzkumu prováděném v dnešní době objevila mnohem častěji, respektive lze předpokládat, že by počet těch, kteří by uvedli Romana Šebrleho, nebyl tak vysoký. Rádi bychom ještě jednou upozornili na „druhé místo“, které, sportovní terminologií, obsadili trenéři. 14 dětí v přípravce, 3 v mladším žactvu a 7 ve starším žactvu, kteří tuto variantu sami napsaly, ukazuje na fakt, že role trenéra je rolí veřejnou a každý trenér by měl tedy vážit každý krok, který udělá. Nikdy totiž neví, kdo ho bude následovat.

Otázkou 10 jsme se ptali na to, jakou jednu disciplínu by děti chtěly v budoucnu dělat jako svou hlavní. Celkově děti uvedly 16 atletických disciplín. Srovnáme-li pohlaví, tak chlapci uvedli 15 a dívky 13 disciplín. Děti nejčastěji uvedly, že by se chtěly specializovat na sprinterské disciplíny. Většinou v dotazníku uvedly 60 m, 100 m a 200 m, některé psaly celkově sprint. Proto jsme pro zjednodušení shrnuli všechny tyto odpovědi pod kategorii sprint. Celkově sprint napsalo 28 % ze všech dotázaných dětí. Druhou nejčastěji uvedenou disciplínou je skok daleký. Ten by chtělo provozovat celkem 25 % dětí. 10 % dětí odpovědělo, že by se chtělo věnovat běhům. Protože děti napsaly, že by se chtěly věnovat běhům a nijak nespecifikovaly zda se jedná o střední tratě nebo běhy delší, nechali jsme tuto kategorii pod tímto názvem. 8 % dětí by se chtělo věnovat skoku vysokému a krátkým sprintům přes překážky, 7 % vícebojům a 6 % hodů oštěpem. Ostatní disciplíny byly uvedeny méně často. Při srovnání disciplín, jak je děti uváděly podle věkových kategorií, jsme nenašli téměř žádné rozdíly. Ve všech kategoriích byly nejvíce uváděny sprinty. Také disciplína skok daleký byl druhou nejčastěji uváděnou disciplínou, přestože v kategorii staršího žactva byl uváděn méně často než v kategoriích mladšího žactva a přípravy. Grafy 39 – 45 k této otázce lze podrobněji prostudovat v přílohové části.

V otázce 11 jsme řešili postoj dětí k jednotlivým atletickým disciplínám. Děti měly za úkol každé uvedené disciplíně přidělit známku jako ve škole, tedy známku 1-5, kdy známka jedna znamená pozitivní postoj, 5 negativní postoj. Ze součtu všech známek jsme vypočítali

průměrnou známku, která naznačí zcela zřetelně, jaký postoj děti k dané disciplíně zaujímají. Je na místě se zmínit o tom, že děti známkovaly i disciplíny, se kterými se většinou neměly možnost osobně seznámit či si je vyzkoušet. To platí zejména pro děti v přípravce a v mladším žactvu. Kategorie staršího žactva se v praxi má možnost již věnovat všem disciplínám, přinejmenším jejich základům. Starší děti mají tedy větší možnost si vytvořit postoj k té které disciplíně na základě osobní zkušenosti. Mladší děti u mnohých disciplín vyjádřily svůj postoj spíše na základě představivosti nebo zkušenosti jen neosobní (např. hod kladivem, který mohly vidět na závodech nebo v televizi). V Tabulce 4 můžeme vidět průměrnou známku, kterou jsme získali ze všech průměrných známek u disciplín. Jedná se tedy o zhodnocení všech uvedených disciplín, ze kterého nám vzešla celková známka 2,76. Nejlépe atletické disciplíny hodnotily dívky v přípravce. Nejprísněji k atletickým disciplínám přistupovali chlapci v mladším žactvu, jejichž průměrná známka dosáhla hodnoty 2,99. U dívek je patrný nárůst negativního postoje k atletickým disciplínám s rostoucím věkem. Dívky v kategorii přípravek průměrně zhodnotily atletické disciplíny známkou 2,52, mladší žákyně známkou 2,75 a starší žákyně 2,86. Chlapci mají celkově pozitivnější postoj k atletickým disciplínám než dívky o interval 0,2 .

Tabulka 4

Postoje dětí k atletice vyjádřené známkou dle pohlaví a kategorií

Kategorie	Celková průměrná známka disciplín
Průměrná známka	2,76
Průměr u přípravky	2,53
Průměr u ml.žactva	2,86
Průměr u st. žactva	2,86
Průměr dívky	2,77
Průměr chlapci	2,57
Průměr přípravek chlapci	2,62
Průměr přípravek dívky	2,52
Průměr ml. žáci	2,99
Průměr ml. žákyně	2,75
Průměr st. žáci	2,65
Průměr st. žákyně	2,86

V tabulce 5 máme uvedené průměrné známky sprinterských atletických disciplín. V otázce jsme běžecké disciplíny rozdělili na sprinty, 100/110 m překážek, 400 m, 400 m překážek (přestože 400 m i 400 m překážek spadá do sprinterských disciplín, svou povahou jde o velmi specifické disciplíny, a proto jsme je uvedli samostatně) a štafetové běhy 4×100 m a 4×400 m. Se sprinterskými disciplínami se děti mají možnost seznámit již v počátcích, kdy začínají s atletikou a jak výsledky výzkumu ukázaly, jejich oblíbenost je značná. Patří k nejoblíbenějším disciplínám v atletice. Děti sprinty v průměru ohodnotily známkou 1,87. Dívky, které ohodnotily sprinty známkou 1,76, mají ke sprintům pozitivnější postoj než chlapci, kteří sprinty ohodnotili průměrnou známkou 1,96. Ještě lépe než sprinty, konkrétně známkou 1,77 děti ohodnotily krátké štafety. Výrazně horší postoj zaujímají děti k běhu na 400 m, kde průměrná známka dosáhla hodnoty 2,50 a ke štafetě 4×400 m ohodnocenou známkou 2,56. V obou případech k těmto disciplínám zaujaly nejpozitivnější postoje děti v přípravce. U 400 m nejhorší postoje zaujalo starší žactvo, kdy interval mezi těmito dvěma kategoriemi je 0,39. U dlouhé štafety není rozdíl tak velký. Ke krátkým překážkám, které od dětí dostaly známku 2,57, se pozitivněji než chlapci staví dívky. U chlapců v jednotlivých kategoriích jsou velké rozdíly v postojích. Chlapci v přípravce dali této disciplíně známku 2,33 (spolu se staršími dívkami je to nejlepší známka u této disciplíny), mladší žáci 3,20 a starší žáci 2,89. Postoje k běhu na 400 m překážek je u dětí nejhorší ze všech sprinterských disciplín.

Tabulka 5

Postoje dětí ke sprinterským hladkým a překážkovým atletickým disciplínám dle pohlaví a kategorií

Kategorie	sprinty	400m	100př/110př	400př	4×100	4×400
Průměrná známka	1,87	2,50	2,57	3,26	1,77	2,56
Průměr u přípravky	1,85	2,28	2,36	3,14	1,82	2,51
Průměr u ml.žactva	2,05	2,76	2,98	3,49	1,75	2,62
Průměr u st. žactva	1,69	2,67	2,52	3,24	1,69	2,59
Průměr dívky	1,79	2,55	2,49	3,19	1,72	2,57
Průměr chlapci	1,96	2,45	2,67	3,35	1,89	2,55
Průměr přípravek chlapci	1,91	2,18	2,33	3,20	1,76	2,51
Průměr přípravek dívky	1,83	2,38	2,39	3,07	1,89	2,51
Průměr ml. žáci	2,18	2,78	3,20	3,60	1,98	2,62
Průměr ml. žákyně	1,94	2,75	2,79	3,40	1,56	2,62
Průměr st. žáci	1,76	2,76	2,89	3,43	1,82	2,54
Průměr st. žákyně	1,65	2,61	2,33	3,15	1,63	2,63

Stručný komentář:

Ze sprinterských disciplín si děti při atletických trénincích či závodech mají možnost osobně vyzkoušet následující disciplíny: v přípravce a mladším žactvu jsou to 60 m, 150 m, 300 m, 60 m překážek, 4×60 m a 3×300 m. Ve starším žactvu je místo 60 m překážek 100 m překážek a 200 m překážek. Z uvedeného je vidět, že kromě 400 m překážek děti mají zkušenosti se sprinterskými disciplínami, které jsou stejné nebo podobné mistrovským disciplínám.

Postoje k atletickým vytrvalostním disciplínám a jejich ohodnocení ukazuje Tabulka 6. Z průměrných známek je patrný celkově negativní postoj dětí k vytrvalostním disciplínám. Nejlépe děti z těchto disciplín ohodnotily chůzi, kde průměrná hodnota známky je 3,10. Při prozkoumání této skutečnosti z pohledu věkových kategorií a také pohlaví však zjistíme, že u chůze dochází s rostoucím věkem dětí k poklesu pozitivních postojů, a to jak u chlapců, tak u dívek. Střední tratě (800 – 1500 m) dosáhly 3,34, vytrvalostní běhy 3,93 a steeple (3000 m překážek) 4,05. 3000 m překážek je nejhůře hodnocenou disciplínou v rámci našeho

výzkumu. Kromě chůze, ke všem ostatním vytrvalostním disciplínám dívky celkově zaujaly negativnější postoje než chlapci. Největší rozdíl mezi chlapci a děvčaty jsme zaznamenali u běhu na 3000 m překážek, kde interval je 1,15. Z jednotlivých kategorií tyto disciplíny nejlépe hodnotily děti z přípravky, nejhůře děti v kategorii starší žactvo. Nejlepší známku v rámci jednotlivých kategorií a pohlaví od dívek přípravece dostala chůze, konkrétně 2,54. Naopak nejhůře ohodnocené jsou běhy na dlouhé tratě. Od starších žákyň dlouhé běhy obdržely průměrnou známku 4,57, což je nejhorší ohodnocení ze všech disciplín.

Tabulka 6

Postoje dětí k vytrvalostním atletickým disciplínám dle pohlaví a kategorií

Kategorie	800-1500	3000-10000	3000př	chůze
Průměrná známka	3,34	3,93	4,05	3,10
Průměr u přípravky	3,28	4,08	3,85	2,76
Průměr u ml.žactva	3,35	4,29	4,25	3,24
Průměr u st. žactva	3,43	4,41	4,24	3,65
Průměr dívky	3,57	4,49	4,12	2,94
Průměr chlapci	3,06	3,89	2,97	3,27
Průměr přípravek chlapci	2,91	3,73	3,71	2,96
Průměr přípravek dívky	3,68	4,45	4,00	2,54
Průměr ml. žáci	3,29	4,09	4,47	3,53
Průměr ml. žákyně	3,40	4,46	4,06	2,98
Průměr st. žáci	3,18	4,07	4,00	3,89
Průměr st. žákyně	3,56	4,57	4,37	3,52

Stručný komentář:

Z vytrvalostních disciplín se děti v přípravkách a ve věku mladšího žactva setkávají jen sporadicky. V závodech mimo dráhu děti absolvují tratě v délkách do 1 km. Na dráze pak běhají vzdálenosti o délkách 600 m, 800 m, zřídka kdy 1500 m. Starší žactvo mimo dráhu běhá distance do 3000 m a na dráze pak 800 m, 1500 m, 1500m překážek a chůzi 3000 m. Obecně platí, že s vytrvalostním tréninkem by se v atletice mělo začínat později, až v dorosteneckých kategoriích. S dětmi v žákovském věku se vytrvalost rozvíjí formou her.

To, jaké postoje děti zaujaly k vrhačským disciplínám, ukazuje Tabulka 7. Děti se nejpozitivněji staví k oštěpu, který dostal známku 2,46. Vrh koulí dostal průměrnou známku 2,77, hod diskem 2,90 a hod kladivem 3,35. Chlapci mají ke všem vrhačským disciplínám pozitivnější vztah než dívky. Výraznější rozdíl je však jen u hodu kladivem, kde interval činí 0,42. U nejoblíbenější vrhačské disciplíny, u hodu oštěpem, z hlediska kategorií a pohlaví, se nejpozitivněji vyjádřily mladší žákyně, naproti tomu dívky z přípravky zaujaly nejzápornější stanovisko rozdílem intervalu 0,61. U vrhu koulí a hodu diskem hodnocení dětí z pohledu věku ani pohlaví moc nemění. U koule je interval 0,23 u přípravky a staršího žactva. U hodu diskem je tento interval jen 0,13.

Tabulka 7

Postoje dětí k vrhačským atletickým disciplínám dle pohlaví a kategorií

Kategorie	koule	oštěp	disk	kladivo
Průměrná známka	2,77	2,46	2,90	3,35
Průměr u přípravky	2,70	2,54	2,83	3,28
Průměr u ml.žactva	2,76	2,32	2,97	3,19
Průměr u st. žactva	2,93	2,47	2,96	3,67
Průměr dívky	2,83	2,47	2,97	3,54
Průměr chlapci	2,71	2,46	2,82	3,12
Průměr přípravka chlapci	2,54	2,41	2,69	3,03
Průměr přípravka dívky	2,87	2,67	2,99	3,55
Průměr ml. žáci	2,93	2,62	3,16	3,07
Průměr ml. žákyně	2,62	2,06	2,81	3,31
Průměr st. žáci	2,86	2,36	2,71	3,50
Průměr st. žákyně	2,96	2,54	3,09	3,76

Stručný komentář:

V přípravce a mladším žactvu mají děti v rámci atletických závodů možnost z vrhačských disciplín závodit v hodu míčkem a vrhu koulí. Ve starším žactvu již děti závodí ve všech uvedených disciplínách.

Poslední přehled v souvislosti s postoji k atletickým disciplínám, nám ukazuje Tabulka 8, ve které jsou uvedeny průměrné známky, které děti přidělily skokanským disciplínám a vícebojům. Ze skokanských disciplín je nejoblíbenější skok daleký, který od dětí dostal průměrnou známku 1,68. Skok daleký je nejoblíbenější také ze všech atletických disciplín. Ze skokanských disciplín výšku děti ohodnotily známkou 2,15 a tyč 2,79. Dívky zaujaly ke skokanským disciplínám celkově pozitivnější postoje než chlapci, kdy největší interval v hodnocení je u skoku o tyči, konkrétně 0,49. Z hlediska kategorií se ke všem skokanským disciplínám nejlépe vyjádřily děti z přípravek. Největší rozdíly mezi chlapci a dívkami v rámci kategorií jsou v kategorii mladšího žactva. Chlapci v mladším žactvu se vyjádřili negativněji ke všem skokanským disciplínám, kdy ve srovnání s dívkami je interval u skoku dalekého je 0,35, u skoku vysokého 0,46 a skoku o tyči 0,79. Víceboje dostaly od dětí průměrnou známku 2,57. K vícebojům má z věkových kategorií nejpozitivnější vztah starší žactvo. Nejhorší známku udělili vícebojům mladší žáci, o interval 0,32 horší než starší žáci.

Tabulka 8

Postoje dětí ke skokanským atletickým disciplínám a víceboji

Kategorie	dálka	výška	tyč	víceboj
Průměrná známka	1,68	2,15	2,79	2,57
Průměr u přípravky	1,54	2,09	2,71	2,58
Průměr u ml.žactva	1,77	2,15	2,87	2,67
Průměr u st. žactva	1,85	2,27	2,87	2,41
Průměr dívky	1,61	2,06	2,56	2,53
Průměr chlapci	1,75	2,25	3,05	2,60
Průměr přípravek chlapci	1,60	2,13	2,91	2,59
Průměr přípravek dívky	1,47	2,04	2,48	2,57
Průměr ml. žáci	1,96	2,40	3,29	2,73
Průměr ml. žákyně	1,61	1,94	2,50	2,62
Průměr st. žáci	1,93	2,36	3,11	2,43
Průměr st. žákyně	1,81	2,22	2,74	2,41

Stručný komentář:

Ze skokanských disciplín jsou do závodů přípravek a mladšího žactva zahrnuty skok daleký a skok vysoký, starší žactvo navíc i skok o tyči. Víceboje se liší v rámci všech kategorií a také ve starším žactvu i v rámci pohlaví. Děti v přípravce a mladší žactvo, kdy tyto

dvě kategorie závodí společně, mají vícebojařský čtyřboj. Starší žákyně soutěží v sedmiboji a starší žáci v devítiboji, kdy je s porovnáním s dospělými vynechán běh na 400 m.

Významnou složkou utváření postojů k atletice může hrát vliv sledování atletických závodů v televizi, kde u dítěte můžeme sledovat vytváření vztahu k atletice a formování osobnosti dítěte pomocí atletických vzorů. Proto nás zajímalo, jakým způsobem může dítě formovat sledování atletických závodů v médiích nejdostupnějších, tzn. v televizi. Tento jev jsme zkoumali v Otázce 12. Zjišťovali jsme, zda a jak pravidelně děti sledují přenosy atletických závodů v televizi. 11 % v přípravce a 10 % dětí v mladším žactvu uvedlo, že televizní přenosy nesledují vůbec. Ve starším žactvu tuto variantu odpovědi neuvedl nikdo. Při dalším porovnání jednotlivých kategorií se zaměříme na srovnání kategorie přípravy a staršího žactva. Možnost, že *spíše* televizní přenosy *nesledují* uvedlo 35 % dětí v přípravce, ve starším žactvu 16 %. *Nepravidelně* atletiku v televizi *sleduje* 41 % dětí v přípravce, 52 % ve starším žactvu. *Pravidelně* atletiku v televizi *vyhledává* 13 % dětí v přípravce a 32 % dětí ve starším žactvu. Podrobněji je možné tuto problematiku studovat v přílohové části (Grafy 46 – 48).

V naší prémiové otázce jsme zjišťovali znalost atletických osobností. Chtěli jsme vědět disciplínu či disciplíny, které vybraní atleti měli nebo mají jako své hlavní. Je nutné se zmínit, že 8 % ze všech dotázaných dětí neuvedlo u nikoho ze zmíněných sportovců žádnou odpověď. Tam, kde děti napsaly alespoň k jednomu sportovci odpověď a k ostatním se nevyjádřily, brali jsme tyto odpovědi jako záporné. Při výběru osobností jsme se vybrali výrazné a významné atletické osobnosti z minulosti, nedávné minulosti a současnosti (myšleno na dobu, kdy proběhl výzkum), a to jak zahraniční, tak domácí. Záměr při výběru osobností byl takový, aby obsáhl sprinty, běhy, vrhy, skoky a víceboje. Jako zástupce atletů, které děti neměli možnost vidět závodit, jsme uvedli československého atleta Emila Zátopka (čtyřnásobného olympijského vítěze v bězích na dlouhé tratě) a kubánského atleta Javiera Sotomayora (olympijského vítěze, dvojnásobného mistra světa venkovního klání a čtyřnásobného mistra světa z haly ve skoku do výšky, který je dodnes držitelem světových rekordů v hale i pod širým nebem). Český atlet Jan Železný (trojnásobný olympijský vítěz a trojnásobný mistr světa v hodu oštěpem a také stále držitel světového rekordu v této disciplíně) a americký závodník Michael Johnson (pětinásobný olympijský vítěz, devítinásobný mistr světa v bězích na 200 m, 400 m, 4×100 m a 4×400 m, stále držitel světového rekordu na 400 m a v době, kdy probíhal náš výzkum ještě také držitel světového

rekordu v běhu na 200 m) jsou atleti, kteří nedávno ukončili svou atletickou kariéru a děti měly možnost tyto sportovce ještě vidět závodit. Z generace atletů, kteří v době našeho výzkumu patřili k absolutní světové špičce, jsme pro náš účel vybrali ruskou závodnici Jelenu Isinbajevovou (dvojnásobnou olympijskou vítězku, dvojnásobnou mistryni světa pod širým nebem a trojnásobnou mistryni světa z haly, držitelku světového rekordu z haly i venku ve skoku o tyči), českého atleta Romana Šebrleho (desetibojáře, který získal po jedné zlaté medaili na olympijských hrách a mistrovství světa, dvě zlata na mistrovství Evropy, dvě první místa na mistrovství světa a tři na mistrovství Evropy v sedmiboji v hale a držitele světového rekordu v desetiboji) a českou závodnici Věru Cechlovou – Pospíšilovou (třetí na mistrovství světa v hodu diskem). Ke dvěma atletům, kteří v době výzkumu byli stále aktivní, ale již dosáhli celé řady významných úspěchů, jsme přidali jednoho sportovce, který dosahoval vynikajících výkonů, ale nedosáhl ještě na první místo na významných závodech typu olympijské hry nebo mistrovství světa. Výsledky tohoto výzkumu ukázaly, že děti znají především tuzemské atlety a atlety stále aktivní. Znalost dětí roste postupně s věkem. Správná odpověď byla zaznamenána nejčastěji u R. Šebrleho. V dalším pořadí, kdy děti věděly jakou disciplínu ten který atlet provozoval děti uvedly J. Železného, E. Zátopka, J. Isinbajevovou, V. Cechlovou – Pospíšilovou a M. Johnsova. Nejmenší znalost dětí projevily u J. Sotomayora. Z hlediska věkových kategorií jsme, jak jsme se zmínili, zaznamenali postupný nárůst povědomí o osobnostech především u atletů, kteří patří k minulosti nebo těch, kteří ukončili svou aktivní kariéru ale děti je měly ještě možnost vidět závodit (jak uvádějí Grafy 49 – 52 v přílohové části).

5. DISKUSE

Náš výzkum byl zaměřen na zjištění postoje orientace a motivace k atletice u chlapců a dívek v kategoriích atletická přípravek (dále jen přípravek), mladší žactvo a starší žactvo. Jako formu výzkumu jsme zvolili dotazníkovou metodu, která se nám pro náš záměr jevila jako nejvhodnější pro možnost oslovit co největší počet respondentů. Na základě vytvořeného dotazníku použitého v závěrečné práci Trenérské školy FTVS UK, která má název „*Zjišťování postojů k atletice u kategorie mladšího žactva*“ (Maštalířová, 2001), jsme sestavili vlastní dotazník, který se skládal celkem ze dvanácti otázek a jedné doplňkové otázky (Příloha 1 v přílohové části). Instrukce k vyplnění dotazníku byly předány trenérům mládeže vybraných atletických oddílů v průběhu distribuce dotazníku.

Záměrně jsme oslovili patnáct vybraných oddílů z Prahy a dále Středočeského kraje, Plzně, Chebu a Pardubic. Vybrané oddíly se věnují práci s mládeží. Do našeho výzkumu nebyly zařazeny děti, které dochází do sportovních škol. Pokud bychom tyto děti zapojili do našeho výzkumu lze předpokládat, že výsledky výzkumu, jak je prezentujeme, by se lišily u většiny otázek. Podařilo se získat zpět celkově $n = 352$ vyplněných dotazníků ze čtrnácti oddílů (jeden oddíl dotazníky nevrátil). Kvůli chybnému vyplnění jsme museli vyřadit $n = 16$ dotazníků.

Jak výsledky ukázaly, odpovědi se výrazně nelišily mezi pohlavími, ani napříč jednotlivými kategoriemi. Naší práci jsme postavili na pěti hypotetických tvrzeních, která jsme se snažili vyvrátit. U první hypotézy H1 jsme předpokládali, že jako hlavní důvod k zahájení a setrvání v tréninku nebude uváděn kolektiv a zábava. Maštalířová (2001) ve své práci uvádí, že 43,8 % dětí v mladším žactvu provozuje atletiku z radosti z pohybu, být nejlepším atletem ve vybrané disciplíně chce být 23,8 % dětí v kategorii mladší žactvo, kvůli dobrému kolektivu dochází v mladším žactvu na atletiku 18,3 % dětí, kvůli trenérovi a jeho tréninkům podle Maštalířové (2001) dochází 8,6 % dětí v mladším žactvu a 5,7 % dětí ve zmíněné kategorii dělá atletiku kvůli kamarádovi, který ji provozuje rovněž. Náš výzkum, kdy jsme se v kategoriích atletická přípravek, mladší a starší žactvo, pokusili ve dvou otázkách zjistit motivaci dětí k provozování atletiky, ukázal, že hlavním důvodem je zábava. S věkem však nabývá pro děti na důležitosti také kolektiv. V první otázce (Otázka 3) uvedlo mladší žactvo, pro srovnání s výše uvedenými výsledky z práce Maštalířové (2001), že pro 32 % dětí v mladším žactvu je radost z pohybu hlavním důvodem docházky na atletické tréninky. Osobnost trenéra a jeho náplň tréninků jsou důvodem pro 24 % v mladším žactvu, 23 % dětí

v této kategorii žáků chce v atletice něčeho dosáhnout, jen 9 % dětí v mladším žactvu provozuje atletiku kvůli kolektivu, 8 % kvůli kamarádovi a 4 % kvůli rodičům. U druhé otázky (Otázka 7), kde jsme změnili některé možnosti odpovědí, 68 % dětí v mladším žactvu uvedlo, že atletiku provozuje ze zábavy, 16 % chce být nejlepší v některé atletické disciplíně, 8 % se chce stát známou osobností, 6 % dětí v mladším žactvu dochází na atletické tréninky kvůli rodičům a 2 % dělá atletiku s vidinou finančních odměn. Z uvedeného je patrné, že u obou otázek je hlavním motivem zábava nebo forma zábavy. Domníváme se, že pohybová činnost, osobnost trenéra a program jeho tréninků lze jistě jako určitý druh zábavy považovat. Víc než kolektiv jsou proti předpokladům jako další motiv k provozování atletiky uváděny osobní ambice dětí, kdy druhou, respektive třetí nejčastější odpovědí byla touha něčeho v atletice dosáhnout anebo být v nějaké atletické disciplíně nejlepší. Kolektiv jako motivační faktor k provozování atletiky uvedlo pouze 8 % dětí v mladším žactvu.

Ve druhé hypotéze H2 jsme se snažili vyvrátit tvrzení, že atletika je prvním sportem, který děti provozují. Výzkumné šetření ukázalo, že celkem 75 % dětí již zkušenosti s jiným sportem má. Počet dětí se zkušenostmi s jiným sportem rostou úměrně s věkem. V souvislosti s touto otázkou je zajímavé, z jakých sportů se děti k atletice dostanou a co je vede k tomu, že změni sportovní odvětví a rozhodnou se provozovat atletiku. Chlapci se rekrutují převážně z kolektivních sportů, zejména z fotbalu, dívky přichází z individuálních sportů, zejména takových, kde je obsažena estetická složka výkonu, jako jsou gymnastika, aerobik či tanec. Jako hlavní důvody, proč děti předchozího sportu zanechaly jsou nejčastěji uváděny následující kategorie: z vlastní iniciativy (26 % respondentů uvedlo, že s atletikou začali sami od sebe a 20 %, že chtěli zkusit něco nového). 8 % dětí provozuje atletiku souběžně s jiným sportem. Ostatní děti změnu sportovního odvětví provedly na základě působení třetí osoby. Špatný přístup lidí, kteří působili v předchozím sportovním odvětví, donutil 16 % dětí ke změně sportu. 8 % dětí změnilo sport na základě rozhodnutí rodičů, 6 % kvůli kamarádovi, 6 % dětí někdo oslovil a řekl, že mohou v atletice něčeho dosáhnout a pouze 4 % dětí oslovil někdo z atletického oddílu. Z uvedené skutečnosti můžeme upozornit z hlediska oddílů na jeden fakt. Jejich snaha o rozšíření základny je minimální a většinou se spokojí se zájemci, kteří sami vyhledají atletický oddíl nebo projeví zájem o atletiku. Snaha získat nové členy by měla vycházet především z oddílů.

U postojových otázek (hypotéza H3), které směřovaly k tréninkům samotným, jejich náplni a četnosti se děti většinou vyjádřily kladně a nebyly výrazné rozdíly mezi děvčaty a chlapci. V našem hypotetickém tvrzení jsme se pokusili vyvrátit tvrzení, že více než polovina

dotázaných neuvede kladný postoj k tréninkům a k optimální četnosti tréninků. Pokud porovnáme výsledky výzkumu Maštalířové (2001), který byl proveden v kategorii mladšího žactva se stejnou kategorií v našem výzkumu dojdeme k podobným výsledkům. V otázce, zda se děti v tomto věku na trénink těší, u Maštalířové 26,7 % uvedlo, že se vždy těší, 49,5 % se těší většinou, 26,6 % občas a žádný mladší žák(yně) neuvedl(a) možnost, že se nikdy na atletické tréninky netěší. V našem výzkumu 26 % dětí uvedlo, že se na trénink vždy těší, 41 % se většinou těší, 31 % se občas těší a 2 % dětí v mladším žactvu se na trénink netěší vůbec. U otázky k postoji týkající se náplně tréninku přinesl výzkum Maštalířové (2001) následující výsledky, kdy 20 % dětí v mladším žactvu se náplň tréninků vždy líbí, 76,2 % většinou líbí a 3,8 % se náplň většinou nelíbí. Možnost, že se téměř vůbec nelíbí, neuvedl nikdo. V našem případě, kdy jsme pozměnili možnosti odpovědi, jsme došli k následujícím výsledkům: 11 % dětem v mladším žactvu se náplň tréninků vždy líbí, 57 % se líbí většinou, 27 % dětí uvedlo, že se jim náplň líbí a 5 % dětí v dané kategorii uvedlo, že se jim náplň atletických tréninků většinou nelíbí. Možnost, že se jim nelíbí vůbec, nevybral žádný respondent mladším žactvu. Při porovnání postojů mezi závody a tréninkem ve výzkumu Maštalířové (2001) 20 % dětí v mladším žactvu preferovalo trénink, 32,4 % dávalo přednost závodění a 47,6 % stavělo tyto činnosti na stejnou úroveň. Na rozdíl od uvedených výsledků ve výzkumu Maštalířové (2001) v našem případě děti preferovaly trénink (kdy tuto možnost uvedlo 31 % v kategorii mladší žactvo) před závody (tuto možnost vybralo 18 % dětí). Stejně jako v uvedeném výzkumu i v našem případě na stejnou úroveň trénink i závodění staví 47 % dětí v mladším žactvu. 4 % dětí v této kategorii odpovědělo, že neradi trénují i závodí. V otázce intenzity tréninků, kdy se děti vyjadřovaly k tomu jak moc trénují, jsme došli ke shodným výsledkům jako výzkum Maštalířové (2001). V případě zmíněného výzkumu 73,3 % dětí v dané kategorii uvedlo, že si myslí, že trénuje odpovídajícím způsobem. V našem případě to bylo 78 % dětí v mladším žactvu. To, že trénují málo, uvedlo u Maštalířové (2001) 21 % a hodně 4, 8 % dětí v dané kategorii. V našem výzkumu uvedlo, že trénuje málo 12 % a hodně 10 % v mladším žactvu.

Pro otázku oblíbenosti atletických disciplín (hypotéza H4), kdy jsme předpokládali, že oblíbenost disciplín rychlostního a rychlostně technického charakteru, se kterými mají respondenti osobní zkušenost, nebude větší než oblíbenost disciplín vytrvalostního a silově technického charakteru a disciplín, se kterými nemají respondenti osobní zkušenost, jsme v dotazníku použili dvě otázky. Otázkou 10 jsme od dětí chtěli, aby samy napsaly jednu disciplínu, kterou by v budoucnu rády provozovaly jako svou hlavní. V celkovém součtu byly nejčastěji uváděny sprinty (28 %), skok daleký (25 %) a běhy (10 %). Podobně jako běhy na

delší tratě děti uváděly ještě běh přes „krátké“ překážky a skok vysoký (obě 8 %), víceboje (7 %) a hod oštěpem (6 %). Ostatní disciplíny by chtěl někdy dělat jako svou hlavní disciplínu jen minimální počet dětí (Graf 45 v přílohové části). U druhé otázky (Otázka 12) jsme dětem vypsalí většinu atletických disciplín a chtěli jsme, aby děti disciplíny ohodnotily (hodnotová škála 1 – 5), přičemž čím bližší je průměrná hodnota k hodnotě 1, znamená kladnější postoj k dané disciplíně. Nejlépe děti ohodnotily skok daleký (1,68), krátké štafety (1,77) a sprinty (1,87). U jiných disciplín průměrná hodnota neklesla pod 2,0. Nejhorše hodnocené disciplíny jsou hod kladivem (3,35), dlouhé běhy (3,93) a 3 000 m př. (4,05). Uvedené výsledky ukazují, že děti mají kladný postoj k rychlostním disciplínám (sprinty a skok daleký), neutrálně vnímají většinu technických disciplín a negativní postoj zaujímají k disciplínám vytrvalostního charakteru (dlouhé běhy, 3000m př.) a hodu kladivem. Porovnáme-li naše výsledky s výsledky Maštalířové (2001), která si položila otázku, které disciplíny by se děti chtěly věnovat, děti v mladším žactvu nejčastěji uvedly, že se chtějí věnovat sprintům (do 400 m) a skoku dalekému. S velkým odstupem za těmito dvěma disciplínami jsou uvedeny běhy na střední a dlouhé tratě a skok vysoký. Na otázku, které disciplíny se věnovat nechtějí paradoxně na prvním místě děti, ve zmíněném výzkumu, uvedly běhy na střední a dlouhé tratě (na výběr měly pouze tuto možnost), skok vysoký a sprinty do 400 m.

V otázce znalosti atletických osobností jsme v hypotéze H5 předpokládali, že znalost současných atletických osobností z České republiky nebude větší než znalost zahraničních sportovců. K tomuto účelu jsme vybrali několik atletických zahraničních i domácích osobností, kdy dvě z nich patří k atletické minulosti (E.Zátopek a J.Sotomayor), dvě k nedávné minulosti (J. Železný a M. Johnson) a osobnosti, které v době výzkumu patřili k absolutní světové špičce (J.Isinbajevová, V.Cechlová-Pospíšilová a R.Šebrle). Ukázalo se, že znalost osobností u dětí roste úměrně s věkem, české závodníky většinou děti znají víc než zahraniční a znalost atletických osobností z minulosti je menší než znalost osobností v atletice aktivních.

6. ZÁVĚRY

Výzkum byl zaměřen na zjištění postojové orientace a motivace k atletice u chlapců a dívek v kategoriích atletická příprava, mladší žactvo a starší žactvo. Výzkumné šetření bylo provedeno dotazníkovou metodou. Sestavený dotazník se skládal celkem ze dvanácti otázek a jedné doplňkové otázky. Osloveno bylo patnáct vybraných oddílů z Prahy a dále Středočeského kraje, Plzně, Chebu a Pardubic věnující se práci s mládeží. Do našeho výzkumu nebyly zařazeny děti, které dochází do sportovních škol. Ze čtrnácti atletických oddílů jsme získaly zpět celkově $n = 352$ vyplněných dotazníků

Výzkum ukázal, že nejsou velké rozdíly v postojích a motivaci mezi chlapci a děvčaty ani mezi věkovými kategoriemi. Hlavním motivem pro děti k tomu, že začínají provozovat atletiku, je zábava a chuť se pohybovat. Jako určitý druh zábavy tak, jak byl vybrán z možností uvedených v dotazníku, lze považovat pohybovou činnost, osobnost trenéra a program jeho tréninků. Proti předpokladům jako další důvody děti upřednostňovaly osobní ambice před kolektivem. V postojích k tréninkům se děti většinou vyjádřily kladně k náplni i k tomu, těší-li se na trénink. Trénink a závodní činnost největší počet dětí staví do stejné roviny. V případě jednotlivých atletických disciplín děti zaujaly kladný postoj ke sprintům a skoku dalekému. Naopak negativní postoj zaujaly k vytrvalostním disciplínám a některým vrhačským disciplínám, konkrétně k hodům kladivem. V otázce znalostí špičkových atletických osobností projevily děti větší povědomí o tuzemských atletech a především v době výzkumu aktivních. Na základě výše uvedených skutečností můžeme konstatovat, že cíle a úkoly práce stanovené před zahájením řešení diplomového úkolu byly splněny.

Naše práce mimo jiné odhalila nedostatečnou aktivitu atletických oddílů v oblasti náborů. Je patrné, že většina oddílů se spoléhá především na zájem o atletiku, který vychází ze strany dětí samotných, resp. jejich rodičů. V konkurenci a popularitě ostatních sportů potažmo sportovních odvětví by bylo nanejvýš vhodné nespoléhat se na výše uvedený trend ani na příklady atleticky činných osobností, jež děti k atletice přilákají, ale zvolit důraz na „aktivní marketing“ a reklamu.

7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

7.1 Přehled literatury:

1. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 232 s. ISBN -.
2. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. 374 s. ISBN 80-246-0139-7.
3. DOSTÁL, E., VELEBIL, V. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Karolinum, 1992. 260 s. ISBN 80-7066-257-3.
4. DOVALIL, J. a kol. *Olympismus*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2004. 224 s. ISBN 27-056-2004.
5. ECO, U. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia, 1997. 271 s. ISBN 80-7198-173-7.
6. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 383 s. ISBN 80-7178-626-8.
7. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. 333 s. ISBN 27-009-91
8. JANÁK, V. *Tělesná výchova a sport jako sociálně formativní prostředí*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1997, 43 s.
9. JANSÁ, P., a kol. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. 1. vyd. Praha: UK FTVS, 2005. 150 s. ISBN 80-86317-33-1.
10. JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3.

11. JUREČKA, J. *Atletika. Učební text pro trenéry II. třídy. 1.díl.* Praha: Olympia, 1979. 194 s. ISBN -.
12. KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti a i pod střechou.* 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 149 s. ISBN 80-7178-785-X.
13. KOVÁLIKOVÁ, A. *Sociální psychologie pro střední pedagogické školy a gymnázia.* 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 88 s. ISBN -.
14. LINHART, J. *Základy psychologie učení.* 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 272 s. ISBN -.
15. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 222 s. ISBN -.
16. MAŠTALÍŘOVÁ, K. *Zjišťování postojů k atletice u kategorie mladšího žactva. Závěrečná práce trenérské školy.* Praha: UK FTVS, 2001. 45 s.
17. MILLEROVÁ, V., VINDUŠKOVÁ, J. *Učební texty pro školení trenérů III. třídy.* 2.vyd. Praha: Olympia, 2001. 190 s.
18. NÁDVORNÍK, Z., ŠÁLEK, Z. *Přes tři schody do života aneb proč se zmocnit pohybu.* 1. vyd. Praha: Olympia, 1984. 132 s. ISBN -.
19. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování.* 1.vyd. Praha: Academia, 1996. 270 s. ISBN 80-200-0592-7
20. NEUMAN, J., a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem.* 1.vyd. Praha: Portál, 1999. 316 s. ISBN 80-7178-292-0.
21. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů.* 1.vyd. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 80-7184-569-8.

22. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.
23. ŠTEFANOVIČ, J. *Psychologie pro gymnázia a třídy gymnázia s pedagogickým zaměřením*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 365 s. ISBN -.
24. TAXOVÁ, J. *Pedagogicko – psychologické zvláštnosti dospívání*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 276 s. ISBN -.
25. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1997. 210 s. ISBN 382-109-97

7.2 Přehled internetových zdrojů:

1. http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/navrh_projektu.htm
2. <http://www.cnn.com/HEALTH/library/SM/00057.html>
3. <http://www.cwu.edu/~jefferis/framef.html>
4. <http://www.cnn.com/HEALTH/library/FL/00030.html>
5. <http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=702>
6. <http://www.leichtathletik.de/index.php?NavID=1&SiteID=28&NewsID=12267>

